WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
ROK I
1933-4•N 9
WARSZAWA

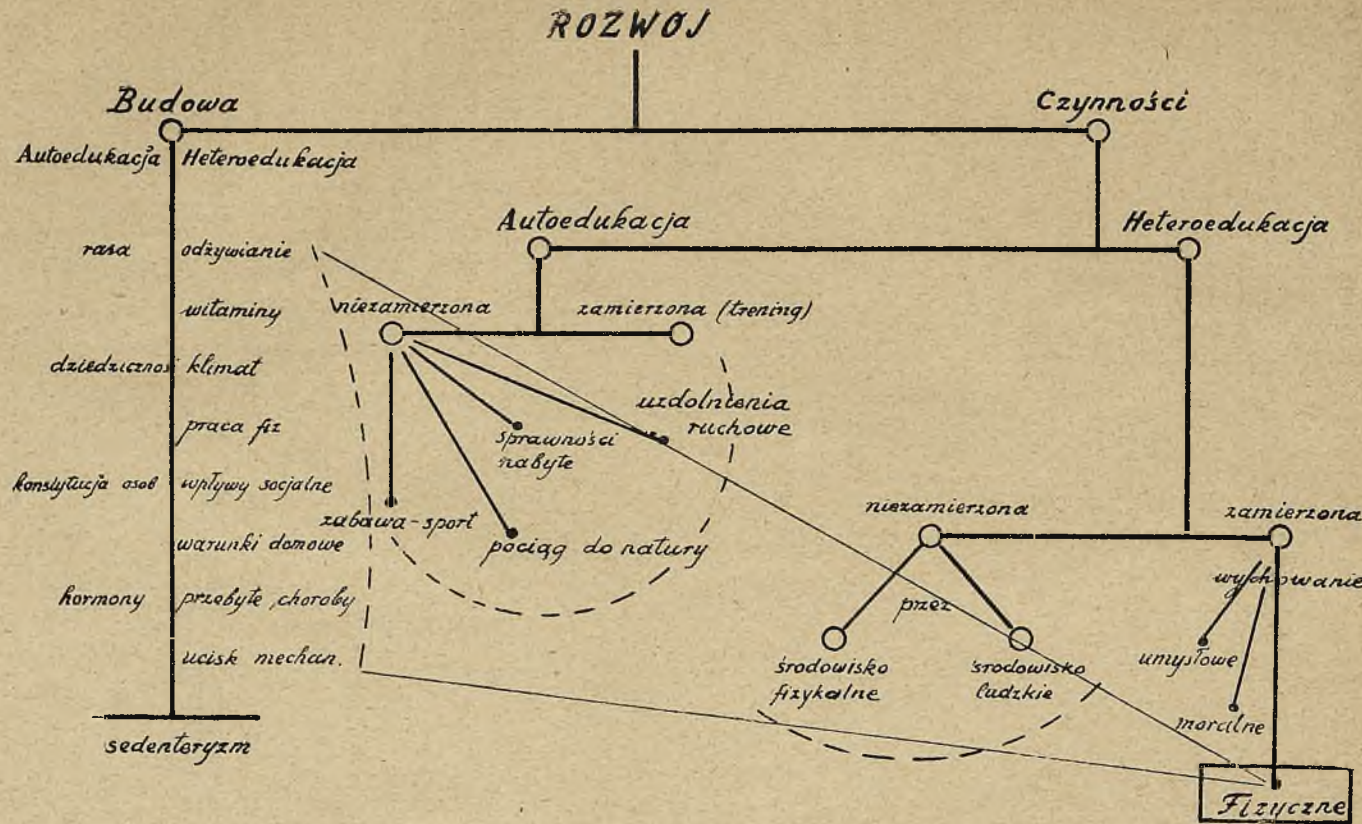
WSPÓŁPRACA BODŹCOW ROZWOJOWYCH.

¶ Już poprzednio na przykładzie hartowania ciała widzieliśmy z jednej strony działanie zmian zachodzących w ciepłocie otaczającego człowieka środowisku, z drugiej zdolność ustroju nietylko do doraźnego dostosowywania swych środków mechaniczno - chemicznych do potrzeb chwili, ale też możność doskonalenia tych mechanizmów, co w wyniku daje stan ustroju zwany zahartowaniem. ¶ Zimno, działające od zewnątrz na skórę mogłoby narazić ustrój na oziębienie i zahamować procesy życiowe, które przebiegają prawidłowo przy normalnej ciepłocie ciała. Czynnik ten, nieraz szkodliwy (wywołuje zaziębienia) natrafia jednak na samoobronę ustroju, która staje się coraz lepsza i w coraz szerszej skali się odbywa. Mamy tu wykształcanie się coraz sprawniejszej przystosowalności gospodarki wewnątrzustrojowej, a ta jest oparta: 1° na działaniu bodźców zewnętrznych, 2° na sile obronnej ustroju, 3° na zdolności tegoż ustroju do usprawniania procesów fizjologicznych obronnych. Czyli, że czynnik w zasadzie niebezpieczny staje się bodźcem do udoskonalenia życiowej zdolności żywych tworów. ¶ Jeszcze ciekawiej, a nawet wprost tajemniczo przedstawi się przebieg całkowitego rozwoju człowieka, gdy stawiamy zapytanie: jaka siła powoduje, że z zapłodnionej komórki stopniowo powstaje duży człowiek, sprawny fizycznie, rozwinięty umysłowo, posiadający charakter. Rąbki tajemnicy tej uchylone przez wiedzę nie dają wyczerpującej odpowiedzi na pytanie, co sprawia, że człowiek (tak jak inne istoty żyjące) przebiega stereotypowy cykl przemian od niemowlęctwa do starości; niektóre przynajmniej z czynników rozwojowych są nam znane. Ogólnie mamy prawo tyle powiedzieć, że nad rozwojem indywidualnym współpracują bodźce powstające (czy raczej budzące się) wewnątrz ustroju z bodźcami, pochodzącemi ze środowiska otaczającego. Rozwój indywidualny można rozumieć jako całkowity cykl przemian zachodzących w ustroju w czasie jego życia. Z punktu widzenia wychowawczego lepiej jest nazywać rozwojem te zmiany, które prowadzą do zwiększania się

dorobku biologicznego indywiduum i rozszerzenia skali życia psycho-fizjologicznego. Tak rozumiany rozwój mieści się w pojęciu młodości, w czasie której formuje się postać w dodatnim znaczeniu fizjologicznem i wykształcają czynności ustrojowe, podczas gdy w jesieni biologicznej osobnika postać ulega stopniowo deformacji a czynności zanikowi. ₰ Znane nam czynniki rozwojowe dzielimy na te, które wpływają na postać, (kształt anatomiczny) i te, których wynikiem jest powstawanie i doskonalenie czynności. Oba rodzaje rozwoju podlegają bodźcom (hamulcom), powstającym bądź w ustroju samym, jako przejawy życia, wtedy nazywamy je autoedukacyjnemi, bądź w środowisku pozaustrojowem i wówczas nazywamy je heteroedukacyjnemi. Wreszcie, w zjawiskach rozwojowych: rośnięcia i wykształcaniu się czynności, dostrzegamy oprócz już poprzednio omawianej v i s c o n s e r v a t r i x czyli siły zachowawczej natury także siłę twórczą (v i s c r e a t r i x). Dwie te siły współpracują ze sobą wiążąc postęp indywidualny z cechami i dyspozycjami wrodzonemi, opartemi na prawach dziedziczności i konstytucji osobniczej. Współdziałanie dwu pozornie sobie przeciwnych sił, z których jedna trzyma przy przeszłości gatunku, a druga sięga po nowe zdobycze biologiczne, odpowiada koncepcji życia u Romano Guardini, który w zjawiskach życia widzi wzajemne dopełnianie się przeciwieństw. ₰ Więc biochemizm opiera się na niestałej równowadze kwasów i zasad, ruch mięśniowy składa się z czynności jednoczesnej mięśni antagonistycznych, a układ współczulny zgodnie współpracuje z pozornie działającym odwrotnie niż tamten układem błędnym, na zasadzie podziału pracy. ₰ Zaszczepione filogenetycznie osobnikowi dążenie do natury jest podświadomem przywiązaniem do prymitywnych warunków, które dostarczały naszym przodkom głównych bodźców rozwojowych; tak samo dziś dla nas łono natury jest źródłem bodźców do przyrody, wyrażając zachowawczość natury ludzkiej,odgrywa zarazem rolę rozwojową, gdyż wprowadza młode ustroje w bezpośredni kontakt z bodźcami zewnętrznymi fizykalnymi niezbędnymi oprócz innych do pełnego, harmonijnego rozwoju. Rola środowiska fizykalnego jest pierwotną i podstawową dla indywiduum, jak było to środowisko kolebką rodzaju ludzkiego. Kształt i sprawności czynnościowe człowieka urabiały się na łonie natury w walce o byt. Cały świat zwierzęcy, a i człowiek — są tak uzależnieni od środowiska fizykalnego, jak cały świat roślinny od gleby i klimatu. Potrzeba bodźców naturalnych jest przekazywana filogenetycznie z pokolenia w pokolenie. Cywilizacja poniekąd uniezależniła człowieka od bezpośredniego wpływu surowych sił natury. Jest to, mó-

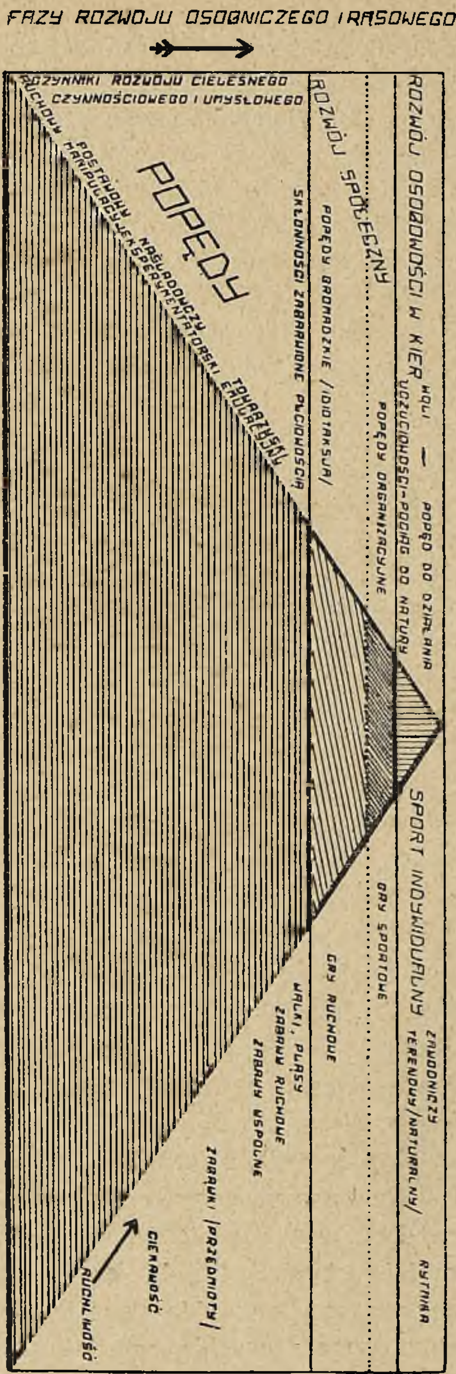
wi Walter Schnell, — pomyślne dla rozwoju wyższych wartości kulturalnych, ale zarazem powstaje luka między biologiczną potrzebą bodźców, a okazją do ich doznawania. Konsekwencją życia wśród udogodnień technicznych, wielkomiejskich, jest osłabienie odporności życiowej. Coś bardzo podobnego obserwuje się przy uprawie roślin i w hodowli zwierząt domowych: wysoka specjalizacja czynnościowa (może być i anatomiczna) z jednoczesną małą odpornością a podatnością na choroby. Prawdopodobnie jednak Schnell nie ma słuszności, gdy twierdzi, że odsunięcie się od bodźców naturalnych wychodzi na dobre wyższym wartościom kulturalnym, boć te opierają się nietylko na myśleniu spekulatywnem i poczuciach rzeczywistości etycznych, estetycznych, społecznych, te zaś podstawy kultury duchowej głębiej są zakorzenione w człowieku, gdy przez przeżywanie staną się p o c z u c i a m i, wejdą w krew i w mięśnie, niż gdy pozostają tylko p o j ę c i a m i zaczerpniętemi z książki lub usłyszanemi z ust nauczyciela. Tylko dla człowieka dzisiejszego ilościowo potrzeba mniej tych bodźców; reakcje na nie są przekazywane drogą filogenezy — potrzeba więc tylko pewnej podniety do ich wywoływania. Z drugiej strony obecny wysoki rozwój życia duchowego musi czerpać bodźce nietylko ze środowiska fizykalnego. Hodowla zwierząt pożytecznych i uprawa roślin przekonywa nas, że żywy twór łatwo specjalizować. Otrzymano przez krzyżowanie i stworzenie specjalnych warunków bytu krowy mleczne, świnie tuczne, owce długowełniste, konie wyścigowe, psy myśliwskie, warzywa i owoce rozpływające się w ustach. Zobaczymy później przy rozpatrywaniu biegu rozwoju człowieka, że siły twórcze skupiają się w pewnych momentach na pewnych częściach czy stronach psychofizycznej całości, że więc skłonności do specjalizacji biorą swe początki w podstawowych procesach rozwojowych. Człowiek z racji kierunku, w jakim poszedł rozwój gatunku h o m o s a p i e n s, wyspecjalizował się w kierunku życia psychicznego, pozostawiając daleko w tyle nawet z kształtu podobne doń stworzenia (małpy człekokształtne) i specjalizować się będzie dalej w tymże kierunku, tylko że przypłaca to upośledzeniem innych czynności: fizjologicznych i ruchowych. ¶ Gdy zaś te czynności, jako pierwotne reakcje żywego ustroju na zjawiska zewnętrznego środowiska, kładły podwaliny pod życie nerwowe i psychiczne, utrwaliły swe znaczenie w filogenezie, — brak ich w życiu osobniczem prowadzi do jednostronności w rozwoju, odbija się ujemnie na typie myślenia i na typie charakteru. Przynajmniej jest tak u osobników przeciętnych. Wyjątkowo natury mogą obywać się bez tak bardzo pożytecznych bodźców

naturalnych i w atmosferze cieplarnianej wytwarzać bardzo wysokie wartości kulturalne, być może wskutek wyjątkowo szczęśliwej kompensacji braku jednej kategorji bodźców — inną kategorję. ¶ W tęsknocie człowieka do otwartej przestrzeni, do lasu, gór i morza, do ruchu i czynności mięśniowych mamy prawo widzieć zjawisko analogiczne do fizjotropizmu i fizjotaksji biologicznej. Według teorji W. Loeba większość zjawisk z dziedziny taksyj sprowadza się do asymetrycznego wpływu bodźców, na które ustrój reaguje dążeniem do przywrócenia stanu symetrji bodźców środowiskowych, wśród których obracają się ustroje z gatunku współczesnego homo sapiens, związanego filogenetycznie z przeszłością rodową. Wydaje się bardzo możliwem, nawet prawdopodobnem, że tęsknota za bodźcami fizykalnemi, poszukiwanie ich — to jest swego rodzaju fizjotaksja, zdążająca do zrównoważenia bodźców powstających w psychizmie wyższym — psychoedukacyjnych z bodźcami fizjoedukacyjnemi niezamierzonemi lub, zamierzonemi jednak bardziej pierwotnemi. Zapewne dlatego obcowanie z naturą, jej urodą i grozą tak łatwo wytwarza u człowieka nastrój radości życia (symetrja, harmonja życiowa). W bodźcach rozwojowych, powstających wewnątrz ustroju (hormony, popędy i skłonności) również dostrzegamy dwojaki charakter: zachowawczy i postępowy; wiążą one młody ustrój z przeszłością gatunku, zabezpieczają dotychczasowy dorobek biologiczny ludzkości — czynność ich więc ma wyraźną tendencję konserwatywną, gdy zarazem u młodego indywidualizmu są kapitałem procentującym, dają postęp indywidualny i być może, zgoła nawet prawdopodobnie, pomnażają biologiczny stan posiadania ludzkości a pomnożony przekażą dalszym pokoleniom. ¶ Wychowawca, który potrafi odpowiednio wyzyskać siły przyrody „wychowanie fizyczne jest umiejętnem wykorzystywaniem bodźców naturalnych do podniesienia intensywności" (W. Schnell: Biologie u. Higiene dr. Leibesübungen) rośnięcia i usprawniania ciała, wzmacniania wrodzonych właściwości duchowych oraz skierowywania ich na tory właściwe, — pracuje nie dla samego tylko swego wychowanka lecz i dla przyszłych pokoleń. ¶ Załączony rysunek schematyczny, do którego pomysł został zaczerpnięty od Groosa, przedstawia dwie strony rozwoju: kształt anatomiczny i czynności psychofizyczne oraz oddziaływanie dwóch rodzajów bodźców: endogennych (odsiebnych) i egzogennych (dosiebnych). ¶ Celem naszego schematu jest uwydatnienie głównych znanych nam czynników rozwojowych i posegregowanie ich w ten sposób, aby poglądowo przedstawić zasięg wychowania fizycznego, które świadomie wykorzy-


ROZWOJ
Budowa
Czynności
Autoedukacja
Heteroedukacja
rasa
odżywianie
witaminy
dziedziczność
klimat
praca fiz
konstytucja osob
wpływy socjalne
warunki domowe
hormony
przebyte choroby
ucisk mechan.
sedenteryzm
Autoedukacja
Heteroedukacja
niezamierzona
zamierzona (trening)
sprawności nabyte
uzdolnienia ruchowe
zabawa - sport
pociąg do natury
niezamierzona
zamierzona
przez
środowisko fizykalne
środowisko ludzkie
wychowanie
umysłowe
moralne
Fizyczne

stuje niezmierzone w zasadzie bodźce zarówno auto- jak heteroedukacyjne. Trzeba atoli pamiętać, że w żywym utworze segregacja taka nie może być zupełnie ścisłą. Już samo oddzielenie rośnięcia i ustalania się form anatomicznych od kształtowania czynności psychofizycznych nasuwa poważne zastrzeżenia. Związek zachodzący między budową cielesną a charakterem, o czem Kretschmer napisał dużą książkę, między budową cielesną a sprawnością ruchową o czem u nas pisali: J. Mydlarski i H. Milicerowa świadczyć zdaje się, że te same bodźce mogą wywierać równolegle wpływ na ciało i duszę i w tym to sensie już Goethe mówił o jedności życiowej ciała i duszy. Wydzielanie wewnętrzne, którego pobudzający lub hamujący a nawet zniekształcający wpływ na rośnięcie i na stan psychiczny nie ulega dziś wątpliwości — zazębia się mocno o t. zw. konstytucję osobniczą. Wreszcie czyniki w zasadzie niezamierzone mogą być świadomie nastawiane w celach wychowawczych. Wielkie miasto odsuwa swych mieszkańców od natury. Aleć nowoczesna urbanistyka zdaje sobie sprawę z braku tego czynnika w życiu codziennem, wprowadza więc parki, boiska i pływalnie do centrów wielkomiejskich a tereny bardziej oddalone wiąże z zaludnionemi dzielnicami zapomocą linij komunikacyjnych, modyfikując w ten sposób nasze otoczenie. ¶ Rozwój nie przebiega równomiernie. Nie tylko jego intensywność ulega zmniejszeniu z biegiem czasu, ale i krzywa rozwoju przedstawia się falisto, przyrost jest to szybszy, to wolniejszy i przedstawia się nieco odmiennie w poszczególnych komponentach ustroju, wykazując wahania w napięciu energji bodźców. W rezultacie rozwój przedstawia się jako zmiana przyrostowa ilości i jakości, a jednocześnie jako zmiana wzajemnych proporcyj cielesnych i psychicznych. Dlatego to człowiek dorosły, a niedorozwinięty umysłowo, stojący pod tym względem na stopniu infantylnym — mimo to nie jest „dużem dzieckiem", bo u niego przy całem niedołęstwie umysłowem pobudki do postępowania wynikają ze stanów: cielesnego i uczuciowego, inaczej niż u dziecka zorganizowanych. Biometrja, która specjalnie zajmuje się komentowaniem zestawień dokładnych pomiarów zresztą nietylko cielesnych bo i duchowych (psychotermja), dąży do dokładnego poznania „normalnej" budowy ciała ludzkiego i praw rządzących rozwojem. ¶ Nie jest to dyscyplina całkiem nowa, gdyż pierwszy wykres prawidłowego rośnięcia od urodzenia do dojrzałości został zrobiony na podstawie pomiarów i obserwacyj przez przyrodnika francuskiego Guéneau de Montbeillard (1759 1777). Poług niego w rośnięciu człowieka zaznaczają się cztery okresy. Pierwsze 3 lata życia dają intensywne rośnię-

cie; potem aż od 12 — 13 roku życia rośnięcie jest równomiernie zwolnione; 3-ci okres daje znów przyśpieszenie rośnięcia od 12 (13) do 15 lat. I wreszcie w ostatnim, czwartym okresie intensywność rośnięcia maleje coraz bardziej, aż ustaje całkowicie. ¶ Nowsze badania biometryczne pogłębiły znacznie nasze wiadomości o biegu rozwoju, wykazując, że oddzielne narządy mają odmienny przebieg rozwoju. Rozwojowi postaci (szkieletu z mięśniami) towarzyszy dość blisko acz z odchyleniami rozrost płuc, serca, nerek, wątroby, śledziony. ¶ Układ nerwowy zarówno ośrodkowy jak obwodowy rozwija się inaczej: w okresie pierwszych paru lat bardzo szybko, potem bardzo wolno aż do końca rośnięcia. W innej znów grupie znajdą się narządy chłonne, grasica, blaszki Peyera, które raźno powiększają się w pierwszych trzech latach, następnie wolno do okresu pokwitania, aby następnie ulec regresji. I wreszcie czwarty typ rośnięcia jest reprezentowany przez narządy płciowe, których rozwój nikły przed pokwitaniem dość gwałtownie „wybucha" w tym okresie. ¶ Zmianę proporcyj cielesnych w sposób łatwo dostrzegalny ilustruje np. stosunek głowy do całej długości ciała (u noworodka ¼, u 25 letniego ⅛; stosunek wielkości serca do masy ciała i do światła wielkich tętnic) u małych dzieci światło naczyń jest duże w stosunku do serca. Dlatego to sercu dziecka łatwo pracować; stąd zadziwiająca wprost ruchliwość dzieci. Później stosunek ten zmienia się wskutek zwiększenia masy cielesnej i wydłużenia naczyń krwionośnych. ¶ Najmniej korzystnie przedstawia się ten stosunek w okresie pokwitania, gdyż wtedy serce jest stosunkowo małe, a światło naczyniowe wąskie (Müller, Benecke). Po przebyciu tego okresu znów proporcje omamiane nieco się poprawiają. ¶ W zakresie życia psychicznego również dostrzegamy wyraźne zmiany skłonności i zainteresowań; chrakterystycznym przemianom ulega stosunek wzajemny popędów, woli i rozumowania. ¶ Odbieramy tu wrażenie, jakgdyby energja rozwojowa, rozdzielona między pewne bodźce, była ilościowo określona przez naturę dla każdego osobnika i w różnych okresach rozwojowych kierowana to ku jednym to ku innym stronom ustroju psychofizycznego. Vis creatrix nie modeluje całego osobnika równomiernie, a zajmuje się więcej lub mniej pewnemi częściami. Najpierw prawie cały wysiłek idzie na rośnięcie (1 rok życia), potem rośnięcie musi zwolnić tempo, gdyż przychodzi czas na urabianie sprawności ruchowych i t. d. ¶ Rozwój ruchowy jest nader ściśle związany z rozwojem psychicznym. Ujawnia się tu współpraca t. zwanego motoryzmu z psychizmem. Amery-



kański psycholog Carr mówi, że zabawy młodzieży są czynnościami wynikającemi wskutek pobudzenia przez czynniki zewnętrzne pewnych ośrodków ruchowych znajdujących się w mózgu a powstałych na drodze filogenetycznej. Wynika z tego, że zadatki psychiczne urabiają sprawność ruchową. Czynności zaś ruchowe ze swej strony wzbogacają psychikę doznaniami, poczuciami, uczuciami, pamięcią i skojarzeniami. Człowiek jest sumą swoich ruchów (czynności), mówi Rabertson. Vis creatrix zaznacza się jeszcze i w tem, że już nabyta sprawność staje się nowym bodźcem do ćwiczenia (doskonalenia). Zamieszczony obok rysunek przedstawia schemat bodźców endogennych (autoedukacyjnych), występujących w postaci popędów: skłonności do ruchów, czynności i działań (podany w mojej pracy: »Sport jako zjawisko biologiczne«, 1930 r.). Podstawowa część trójkąta linjowana jest poziomo dla oznaczenia, że przypadające tu popędy hierarchiczne stoją niewysoko. Kierunek kreskowania stopniowo się wznosi w wyższych, a zarazem coraz mniejszych, częściach trójkąta. Oznacza to, że zjawiają się popędy coraz wyższe z punktu rozwoju rasowego i osobniczego. Zmniejszanie się ku wierzchołkowi powierzchni odpowiadających fazom rozwojowym

wyraża coraz mniejszą popularność popędów, im one są wyższe. ₰ Widzimy, że, gdy kreskowanie poziome zajmuje większą część powierzchni trójkąta, wskazuje, że stosunkowo niskie popędy przemawiają w każdym niemal osobniku, kreskowanie ukośne już zajmuje mniej miejsca dla popędów gromadzkich, a jeszcze mniej dla organizacyjnych, wyrażając, że już nie wszystkie osobniki popędy te odczuwają. Wreszcie kreskowanie pionowe, odpowiadające popędom hierarchicznie najwyższym i stanowiącym ostateczną fazę możliwości rozwojowych, — zajmuje sam tylko wierzchołek trójkąta, wyrażając ten fakt, że skłonność i talenty przodownicze, twórcze i — sportowe są stosunkowo rzadkie. ₰ Mając z lewej strony oznaczony w przybliżeniu charakter popędów i porządek ich ujawniania się — po prawej widzimy w jakiej postaci czynnościowej się uzewnętrzniają. ₰ Do popędów wczesnych w grupie rozwoju indywidualistycznego wprowadza popęd postawowy, który powoduje wpojone filogenetycznie dążenie u dziecka do stania i chodzenia (ortostatyka). ₰ Jako ostatnie w tej grupie, podaję popędy (skłonności) kształtujące psychikę odpowiednio do płci: u dziewcząt w zabawach wypowiada się uczuciowość i gospodarność, gdy u chłopców — przedsiębiorczość i zadzierzystość. ₰ Przedstawiona w podanym wyżej schemacie hierarchja bodźców odsiebnych (autoedukacyjnych) odpowiada historji naturalnej rodu ludzkiego, który kroczył od prymitywnej walki o byt poprzez organizację życia gromadnego (walka o wygody — cywilizacja) — do wartości duchowych (walka o idee — kultura).

DR. W. OSMOLSKI.

NIEKTÓRE WSKAZANIA HIGIENICZNE NA LATO.

₰ W artykule o t. zw. przeziębieniu omawiałam formę współżycia z nami szeregu drobnoustrojów, które przebywając stale wewnątrz organizmu czyhają tylko na sprzyjające warunki, by nas zaatakować. Obecnie pragnę powiedzieć parę słów o innych rodzajach tych naszych maleńkich wrogów, o wrogach grożących nam z zewnątrz. ₰ Zbliża się pora letnia, a wraz z nią okres wakacyj i wycieczek; musimy starannie dbać o to, by okres ten zamiast spodziewanego wypoczynku i wzmożenia sił fizycznych organizmu nie przyniósł nam niespodzianki w formie choroby i wycieńczenia. ₰ Najgroźniejszemi bakterjami w okresie letnim, szczególnie w warunkach antyhigjenicznych naszych miasteczek, wsi i letnisk są bakterje duru brzusznego, czerwonki

i tężca. Bakterje duru, czerwonki, oraz wszystkie im pokrewne drobnoustroje, jak dury rzekome (których mamy trzy rodzaje), jak czerwonki rzekome (których również mamy trzy rodzaje) rozwijają się w przewodzie pokarmowym i wywołują tam bardzo poważne zmiany chorobowe. Bytując czasem przez długi szereg miesięcy w organach przewodu pokarmowego bakterje tyfusu i czerwonki wydzielają się wraz z kałem i moczem nazewnątrz i stają się dalszem ogniwem zakażenia. Możemy przeto powiedzieć, że właściwem źródłem zarazy jest chory przez swoje wydaliny. Pozatem może nim być również każdy człowiek, który w swoich jelitach posiadać będzie ognisko omawianych bakterji. Może się zdarzyć, że osobnik taki będzie zupełnie zdrów; jego organizm bądź już przebył chorobę, bądź też tylko się z nią zetknął, niemniej jednak ta sama bakterja, która jemu krzywdy żadnej nie czyni, wydobywszy się nazewnątrz i znalazłszy się zkolei w organizmie podatnym na zakażenie, zaatakuje go z całą zaciekłością i wywoła ciężkie schorzenie pełne przykrych, niebezpiecznych komplikacyj. Staje więc przed nami konieczność obrony nietylko przed drobnoustrojami, pochodzącemi od ludzi chorych, lecz również przed takiemi drobnoustrojami, które są wydzielane z organizmów t. zw. nosicieli. Dla przykładu podam, że ludzie, którzy przebyli tyfus brzuszny, mogą czasami wydzielać przez długie lata bakterje duru. Zdaniem niektórych epidemjologów stanowi to przyczynę niewygasania epidemji tyfusu. ¶ Stąd więc ogólne wskazanie: musimy bacznie wystrzegać się zanieczyszczenia jadła i napoju przez wydaliny ludzkie. Najczęstszem źródłem zakażenia ludzi durem i czerwonką jest w pierwszym rzędzie zanieczyszczona woda. W dużych miastach, gdzie mamy wodę doskonale filtrowaną, zakażenie tą drogą jest prawie że niemożliwe. W małych jednak i nieskanalizowanych miasteczkach, osiedlach, lub na wsi, gdzie mieszkańcy czerpią wodę ze studzien, często źle ocembrowanych, znajdujących się poniżej ogólnego poziomu, gdzie niejednokrotnie woda jest zanieczyszczona przez ścieki, epidemje tyfusu i czerwonki wybuchają perjodycznie i niemal zawsze daje się stwierdzić, że źródłem zakażenia była woda. ¶ Drugiem ogniskiem epidemji może być zanieczyszczone, w niehigjenicznych warunkach pobierane mleko, które stanowi prawdopodobnie dobrą pożywkę dla bakterji i sprzyja ich rozwojowi. Stwierdzono, że bezpośrednią przyczyną epidemji tyfusu na Śląsku w 1929 roku było właśnie mleko. ¶ Wreszcie trzecim źródłem zakażenia mogą być produkty spożywcze, kupowane w warunkach antysanitarnych, dotykane brudnemi rękami, nie chronione od much, które mogą także drogą mechaniczną, czyli na łapkach i skrzydełkach prze-

nosić bakterje. Jeżeli więc chodzi o wskazania zapobiegawcze przeciw wymienionym powyżej chorobom, należałoby szczególnie dbać o to, by wszystkie produkty dostarczane nam były czyste; mleko zaś i woda z niepewnch źródeł pochodzące muszą być gotowane. Dla ludzi bardziej wrażliwych, często zapadających na zaburzenia jelitowe, mamy jeszcze do dyspozycji szczepionki przeciwtyfusowe i przeciwczerwonkowe. Szczepionka bywa dwojakiego rodzaju: 1-o) stosowana podskórnie i ta daje lepsze rezultaty, 2-o szczepionka Besredki w formie pigułek, które stosuje się łatwo, bo przez trzykrotne połykanie naczczo po jednej, lub dwie pigułki. Pigułki te sprzedawane są w Państwowym Zakładzie Higjeny w Warszawie, Chocimska 24, oraz w jego oddziałach prowincjonalnych, a także w większych aptekach. ¶ Chciałabym jeszcze kilka słów dorzucić o drobnoustroju, który na szczęście grozi nam dość rzadko, niemniej jednak trzeba o nim pamiętać i wiedzieć, jak się od niego ustrzec; mam na myśli bakterje tężca. Tężec jest to prątek, wytwarzający zarodniki, t. zn. formy przetrwalnikowe, dzięki temu jest on bardziej odporny na zabicie środkami dezynfekującemi, wytrzymały na wysychanie. Bytuje on w ziemi, znajdowano go również w nawozie końskim, w pyle ulicznym i t. p. Wytwarza on jad, który jest przyczyną choroby, zwanej drętwicą karku. ¶ Zakażenie tężcem może nastąpić tylko przez zanieczyszczenie ran. Należy więc zawsze dbać o utrzymanie w czystości wszelakich zadraśnięć i chronić je od zetknięcia z ziemią. W całym szeregu armji np. we Francji stosują szczepienia ochronne przeciwtężcowe, aby uchronić żołnierzy, stykających się bezpośrednio z ziemią, od zakażenia, ma to szczególne znaczenie w czasie wojny. Również przy pracach ogrodniczych zdarzyć się może niebezpieczeństwo zakażenia tężcem. Oczywiście, nie zdarza się to często i nie każda zanieczyszczona rana musi być drogą dla bakterji tężca. Należy jednak liczyć się z możliwością takiego zakażenia i nie lekceważyć sobie tego niebezpieczeństwa. ¶ Sprawa zakażeń, które wymieniłam w niniejszym artykuliku, nie powinna być powodem obaw przed zachorowaniem. Moim celem nie było wzbudzenie strachu przed bakterjami, chciałam tylko zaznaczyć, że przy umiejętnem zachowaniu się można uchronić się od pewnych chorób, zwłaszcza gdy się cośniecoś o nich wie. L. Z. K

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

MINIMUM WYMAGAŃ PRZY NAUCZANIU ĆWICZEŃ CIELESNYCH W SZKOLE.

¶ »Zależy mi na tem, aby wychowanie fizyczne było upodobnione do innych przedmiotów. Musi być ułożona jakaś dyscyplina i wychowanie fizyczne powinno być pod nią podciągnięte«. ¶ Marszałek J. Piłsudski. »O postulatach wychowania fizycznego« (referat na III plenarnem posiedzeniu Rady Naukowej Wychowania Fizycznego 22.VI 1929). ¶ Niemal wszystkie przedmioty szkolne już od zarania dziejów szkolnictwa prowadzone były według stałego planu. Wszędzie obowiązywało pewne pensum, które należało z uczniami przerobić w obrębie danej klasy. ¶ Inaczej się zgoła przedstawia sprawa z t. zw. przedmiotami technicznemi, a zwłaszcza z ćwiczeniami cielesnemi. Przedmiot ten, mimo istnienia pewnego programu, najczęściej posiadał w realizacji cechy przypadkowości. Zarówno program jak i metoda były zależne od istniejących w szkole warunków (przeważnie niesprzyjających), albo od własnego »widzimisię« nauczyciela, co często przy braku dostatecznego jego przygotowania, bynajmniej nie było korzystne dla wyników nauczania. Jeżeli do tego dodamy niedostateczną opiekę, a niekiedy nawet zupełne ignorowanie tego przedmiotu zarówno przez czynniki szkolne, jak i rodziców i uczniów, jasnem stanie się, jak wysoce niekorzystny był taki stan rzeczy. ¶ U nas na sprawę ustalenia wymagań w ćwiczeniach cielesnych w szkole pierwszy zwrócił uwagę Pan Marszałek Józef Piłsudski i w cytowanym w nagłówku referacie rzucił owe pamiętne słowa. ¶ Zgodnie z tą dewizą Rada Naukowa rozpoczęła swe prace nad wynalezieniem miernika minimum wymagań w szkole i — przyznać należy — wiele w tym kierunku już zdziałała, choć sprawy tej jeszcze nie zdążyła doprowadzić do końca. (Porównaj streszczenie artykułu K. Muszałówny p. t. «Miernik wychowania fizycznego młodzieży szkolnej w Nr. 2 naszego pisma). ¶ Dotychczas panująca pewna swoboda przy nauczaniu ćwiczeń cielesnych uważana była przez nauczycielstwo, a może i dziś jeszcze jest uważana, za dobrodziejstwo, które pozwala na wprowadzanie wszystkich inowacyj, jakie w tym przedmiocie po-

---

1: Rozwiązanie niniejszego zagadnienia podniosłoby prestige wychowania fizycznego w oczach ucznia i rodziców, a co za tem idzie ułatwiłoby pracę i ugruntowało stanowisko nauczyciela ćwiczeń cielesnych w szkole. Zdajemy sobie jednak sprawę, że rozwiązanie zagadnienia jest trudne, traktujemy więc ten artykuł jako dyskusyjny. (Przyp. red.).

wstawały. ❡ Należy się zastanowić, czy nie jest zdrowsze ograniczenie tej swobody nauczyciela, czyli postawienie wymagań, by w ciągu roku szkolnego na pewnym poziomie przerobił określony materjał ćwiczebny, zastosowany raczej do młodzieży słabszej (minimum wymagań). Bezwątpienia będzie to stanowiło ogromne ułatwienie dla niego przy doborze materjału dla odpowiedniego wieku. Ileż to razy niedoświadczony nauczyciel staje wobec zagadki niemal nie do rozwiązania, czy dane ćwiczenie i w danej postaci może być zastosowane dla pewnego wieku, czy też nie. Również inny będzie stosunek zarówno szkół, jak i rodziców i młodzieży, jeśli wiadomo będzie, że pewne rzeczy muszą być przerobione. W przeciwnym razie ćwiczenia cielesne będą zawsze traktowane, jako coś, co można, jeśli nie lekceważyć, to częściowo obejść a zwolnienia z ćwiczeń będą zawsze miały miejsce i to często pod presją rodziców, za wiedzą i zgodą dyrekcyj szkół. Również nadal będą istniały tego rodzaju niezdrowe w szkołach stosunki, że dyrekcje, szukając godzin w planie lekcyjnym w celu wyrównania braku z jakiegoś przedmiotu znajdą „kozła ofiarnego", którym niemal z reguły zawsze będą lekcje ćwiczeń cielesnych. ❡ Sprawa ustalenia materjału jest ważna również i przy zmianie szkoły przez ucznia. Zdarza się często, że uczeń, zmieniając szkołę, przy najlepszych chęciach nie jest w stanie podołać wymaganiom, stawianym przez danego nauczyciela w lekcjach ćwiczeń cielesnych. Zdarza się i odwrotnie, że uczeń nowy znacznie przewyższa klasę sprawnością i wyćwiczeniem, a wtedy lekcje go nudzą i stara się ich unikać. Momenty te zwłaszcza są aktualne obecnie w związku ze zmianą ustroju szkolnictwa, kiedy na porządku dziennym będą wędrówki młodzieży ze szkół powszechnych do gimnazjów, a potem do liceów. ❡ Brak ustalenia wymagań dawał się mocno we znaki także nauczycielowi, szczególnie przy zmianie szkoły. Ileż to czasu i energji zmuszony był zmarnować, zanim poznał poziom poszczególnych klas i mógł prowadzić normalne lekcje. ❡ Możnaby wyliczyć wiele jeszcze momentów korzystnych, płynących z ustalenia materjału ćwiczebnego w szkole, lecz najważniejsze jest to, że tworzy ono trwałe podstawy dla spokojnej pracy nauczyciela. ❡ I dlatego — zdaniem mojem — nasuwa się logiczna konsekwencja, że sprawy należy uregulować w tym sensie, by ujednostajnić wymagania ćwiczeń cielesnych w szkole tak, jak one istnieją dla innych przedmiotów.

D. ROSENBERG

CODZIENNE 20-MINUTOWE ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE W GIMNAZJUM PAŃSTWOWEM IM. STEFANA BATOREGO W WARSZAWIE. ¶ Dwudziestominutowe poranne ćwiczenia gimnastyczne w gimnazjum Batorego wobec inowacyj nowego programu nauczania ćwiczeń cielesnych stają się eksperymentem szczególnie interesującym dla wychowawcy fizycznego szkoły ogólnokształcącej. Ramy tego eksperymentu są znacznie szersze; jest on częścią próby organizacji wychow. fizyczn. w szkole na nowych zasadach. ¶ Na wstępie muszę zaznaczyć, że gimnazjum państwowe im. St. Batorego posiada pod względem lokalu, higjeny i najrozmaitszych urządzeń warunki luksusowe, które zapewniają wszelkim poczynaniom w dziedzinie wychowania fizycznego całkowite powodzenie, chociaż w pewnym tylko stopniu od nich ono zależy. Decydujące znaczenie posiada tu znakomite zrozumienie dla sprawy wychowania fizycznego dobra wola, aktywność i owocny wysiłek dyrektora gimn. W. Ambroziewicza i wychowawcy fizycznego Władysława Olędzkiego, oraz daleko idące poparcie władz szkolnych. ¶ Organizacja wychowania fizycznego w gimn. państw. im. St. Batorego przedstawia się następująco: Wszyscy uczniowie zostali podzieleni na osiem grup, 4 grupy »mocnych« i 4 »słabych« z uwzględnieniem wieku fizjologicznego ćwiczących, które odbywają codziennie 20-minutowe ćwiczenia gimnastyczne pod kierunkiem specjalnie w tym celu wyszkolonych instrukotrów-uczniów kl. VII oraz VIII i nadzorem nauczyciela ćwiczeń cielesnych. Wzorzec odmienny dla każdej grupy dostosowany do jej potrzeb i możliwości ulega zmianie co tydzień. ¶ Lekcje gimnastyki ograniczono do jednej tygodniowo. Na lekcjach tych dobór ćwiczeń i napięcie dostosowane są do grupy średniej. W klasach młodszych (do czwartej włącznie) »słabsi« poza lekcją gimnastyki normalnej mają jedną lekcję gimnastyki wyrównawczej, »mocni« lekcję rytmiki mającą na celu »uwszechstronnienie sprawności ruchowej« i powiększenia »sprawności cielesnej o umiejętności nowe i pożyteczne, a nie dające się osiągnąć na lekcjach zwykłej gimnastyki«. ¶ Czwartek jest dniem wolnym od nauki szkolnej. W dniu tym cztery godziny rano są przeznaczone na gry i sporty dla jednej lub kilku klas, 3 godziny po południu na wszelkiego rodzaju rozgrywki i mecze międzyklasowe i międzyszkolne. W czwartki odbywają się również całodzienne wycieczki piesze klas, połączone z grami i zabawami i wodne na kajakach. ¶ Poza tem wszyscy uczniowie dwa razy do roku są poddawani próbie sprawności fizycznej

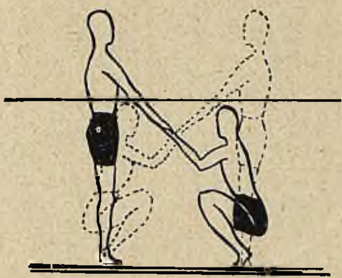
i posiadają karty sprawności. ¶ Jak widzimy, w planie organizacji wychowania fizycznego w gimn. im. St. Batorego dwudziestominutowe ćwiczenia gimnastyczne zajmują naczelne miejsce i stanowią podstawę wychowania fizycznego młodzieży tej szkoły. Warunkiem powodzenia tego eksperymentu jest podział ćwiczących na jednolite pod względem sił i wyćwiczenia grupy. Uczniowie gimnastykują się w pantoflach, bez kurtek, z rozpiętemi kołnierzami i bez szelek. Posadzki w korytarzach, na których ćwiczą uczniowie utrzymane są w idealnej czystości. ¶ O godzinie ósmej rano grupy stają w kolumnach ćwiczebnych i na dzwonek rozpoczynają ćwiczenia pod kierunkiem kolegów-instruktorów. Uczniowie wykonywują te ćwiczenia chętnie i starannie. Wysoki stopień karności przy niewymuszonym, swobodnym nastroju dowodzi, że uczniowie rozumieją cel wykonywanej pracy — nie widzi się opieszałych i przeszkadzających. Dwadzieścia minut po ósmej uczniowie rozchodzą się do klas, ubierają się i wychodzą na korytarz pierwszego piętra na wspólną modlitwę. O godzinie 8.30 rozpoczynają się lekcje. ¶ Dzięki uprzejmości gospodarzy podwoje gimnazjum państw. im. Stefana Batorego stoją otworem i każdy zainteresowany sprawą wychowania fizycznego w szkole może, tak jak i autor niniejszego, na własne oczy oglądać przebieg i wyniki pracy nad młodzieżą uczęszczającą do tego zakładu naukowego.

K. KONIUSZEWSKI

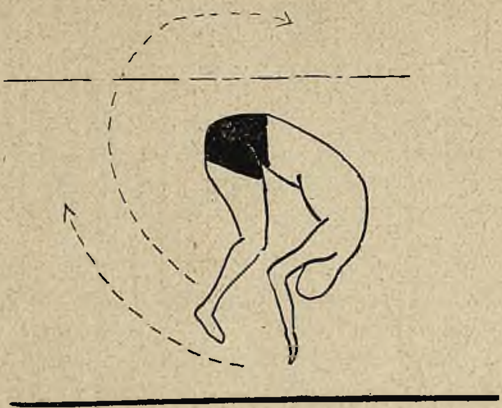
GRY I ZABAWY W WODZIE. (Dok.). GRY, UCZĄCE NURKOWANIA.

¶ Młodzież nieoswojona z wodą odczuwa nieprzeparty strach przed zanurzeniem się, a przetrzymywanie głowy w wodzie więcej, niż parę sekund, jest dla niej nerwowo trudne. Przezwyciężenie się ucznia przy zanurzaniu się jest natury czysto psychicznej i stanowi przy pływaniu moment decydujący. ¶ Zapomocą gier uczymy młodzież odważnego zanurzania się, jaknajdłuższego przebywania w wodzie bez oddechu i umiejętności nurkowania. Oprócz tego uczymy patrzenia w wodzie i dostrzegania przedmiotów, znajdujących się na dnie lub w pewnem oddaleniu. ¶ Specjalną uwagę należy zwrócić na mocowanie się z zanurzaniem przeciwnika oraz na przewroty w wodzie, podczas których początkujący uczniowie tracą bardzo szybko orjentację, a które w doskonały sposób uczą dostosowania się do różnych nieprzewidzianych sytuacyj, mogących się wydarzyć w wodzie. Pożądane jest, by przerabiać z uczniami chwyty, mające na celu wyrabianie umiejętności wyswobodzenia się z objęć tonącego podczas ratowania go, oraz umiejętności rozbierania się w wodzie. Przypominam, że zamykanie oczu, zatykanie nosa i uszu jest niedozwolone; należy również uważać, by mięśnie nie były napięte, lecz swobodnie rozluźnione. Przed zanurzeniem się uczeń powinien nabrać powietrza do płuc, by pod

wodą swobodnie je wydychać. Huśtawka. Dwaj uczniowie stoją naprzeciw siebie i trzymają się za ręce. Na zmianę zanurzają się do wody. Wtedy, kiedy jeden uczeń wynurza się, drugi musi się zanurzyć. Nurek. a) Skulny przysiad, ręce obejmują kolana, głowa zanurzona w wodzie. b) Siad płaski, głowa zanurzona w wodzie, ręce wzniesione ponad głową wystają. c) Siad skrzyżny, głowa zanurzona w wodzie, ręce wzniesione ponad głową wystają z wody. Wesołe foki. Głęboki przysiad, głowa zanurzona, ręce wystają z wody i dowolną ilość razy klaszczą. Przekładanka. Uczniowie przez splecione z przodu ręce przekładają jedną, następnie drugą nogę tak, że splecione ręce znajdą się z tyłu na wysokości bioder. Potem przez powtórne przełożenie nóg powrót do postawy.



Wydra i ryby. Wydra goni ryby, które przed nią uciekają. Ryby, która zanurzona jest głową w wodzie, łapać nie wolno. Ryba złapana zostaje zkolei wydrą. Połów ryb niewodem. Kilku uczniów podaje sobie ręce i, zajmując całą szerokość pływalni, tworzy niewód. Na dany znak posuwają się do przodu, zagarniając ryby, które mogą uciekać nurkiem, pod rękoma chłopców, tworzących niewód. Ryby, które nie zdążą uciec i znajdą się w niewodzie, muszą za karę wyjść na chwilę z basenu. Wyścigi nurków. Nurkowie stają w szeregu. Na dany znak zanurzają się i starają się odbiec pod wodą jak najdalej od miejsca startu. Nurek, który najdalej się wynurzy, zostaje zwycięzcą. Zdejmowanie i nakładanie spodenek. Uczniowie w wodzie głębokiej powyżej pasa, zdejmują z siebie spodenki i na dany znak nakładają je zpowrotem. Ucieczka flonder przez dziurawą sieć. Kilku chłopców staje w szerokim rozkroku obok siebie, zajmując całą szerokość pływalni. Flondry starają się wydostać na drugą stronę, umykając między nogami chłopców, tworzących sieć. Flondry, które nie zdążą w oznaczonym czasie uciec, odpadają od gry. Zwrócić uwagę, by chłopcy łapiący flondry nie zwierali nóg pod wodą. Przechodzenie przez okno okrętu. Pod wodą ustawia się drewnianą obręcz, opierając ją o dno. Uczniowie przechodzą przez obręcz. Połów pereł. Rozrzucamy w pływalni metalowe błyszczące blaszki ewentualnie guziki. Uczniowie nurkują i wydobywają je. Uczeń, który wydobędzie ich najwięcej zostaje królem poławiaczy pereł. Zdejmowanie koszuli w wodzie. Uczniowie w koszulach zanurzają się pod wodę i zdejmują je. Uczyć zdejmowania koszuli przez twarz do karku, ściąganie jej z grzbietu przez głowę jest niebezpieczne, bo może przylgnąć do twarzy i spowodować zatopienie pływaka. Przeprawa kawalerji. Uczniowie wyznaczeni na ułanów stoją w rozkroku. Konie zanurzają się pod wodę i wkładają głowy między nogi ułanów. Następnie trzymając ułanów na barkach wynurzają się z wody i na dany znak cała kawalerja posuwa się naprzód. Koń, który pierwszy dojdzie z ułanem do wyznaczonej mety, zostaje zwycięzcą.



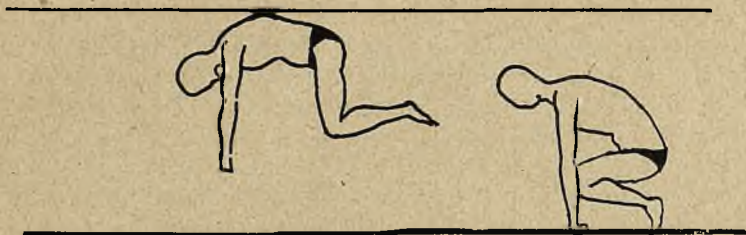
P ł y w a j ą c e m e d u z y. Uczniowie wykonują skrzyżny siad w wodzie, trzymając ręce przy biodrach. Dłońmi zagarniają wodę pod siebie, unoszą się nieznacznie do góry i bardzo powoli płyną pod wodą do przodu. P r z e w r o t y. 1) Koziołek w wodzie. 2) Przewrót przy pomocy współćwiczących. Uczeń, wykonywujący przewrót, podaje z boku ręce dwóm współćwiczącym. Odbija się silnie od dna i przez ruch głowy do tyłu i w dół, a nóg do góry wykonywa przewrót. To samo robi w odwrotnym kierunku, to znaczy twarzą w dół i do przodu, a plecy i nogi do góry. 3) Jeden uczeń kładzie się w wodzie na plecy podtrzymywany przez współćwiczących z dwóch stron pod biodra i pod barki. Współćwiczący przez podniesienie do góry bioder leżącego ucznia i opuszczenie jego głowy nadół wykonywują nim młynek. 4) 6—8 uczniów trzymając się za ręce tworzy koło. W kole odliczają do dwóch i na dany znak dwójki względnie jedynki wykonują przewrót. 5) Uczeń staje w rozkroku, zanurza głowę pod wodę i podaje między nogami ręce współćwiczącemu, stojącemu za nim. Współćwiczący chwyta za jego ręce i przez silne pociągnięcie ich do siebie ułatwia uczniowi wykonanie rozkrocznego przewrotu w wodzie. E s k i m o s i f o k i. Jeden uczeń jest Eskimosem, pozostali fokami. Eskimos stara się trafić fokę harpunem (małą gumową piłeczką). Foka trafiona staje się Eskimosem i wspólnie zaczynają polować na pozostałe foki. Eskimosom nie wolno biegać za fokami z piłeczką, tylko podają ją sobie wzajemnie i z miejsca starają się trafić. Piłeczki nie wolno przetrzymywać dłużej niż 3 sek. Foki bronią się przed upolowaniem uciekając, albo zanurzając się głową do wody, niewolno im tylko łapać harpunu. P o ł a w i a c z e p e r e ł. a) Stanie na rękach w wodzie. b) Stanie na jednej ręce w wodzie. c) Ze stania na rękach wywracanie się na plecy i wykonanie przewrotu. Z a w i ą z y w a n i e i r o z w i ą z y w a n i e n ó g p o d w o d ą. a) Uczeń ze sznurkiem w ręku zanurza się pod wodę i stara się zawiązać nogi w okolicy kostek. b) Zanurza się ponownie i uwalnia nogi z zawiązanego sznurka. Z a t o p i o n y d z w o n. Dwóch uczniów staje plecami do siebie. Wznoszą do góry ramiona i jeden z nich chwyta drugiego nachwytem za nadgarstek. Następnie przez pochylenie tułowia do przodu kładzie na swoje plecy współćwiczącego. Czyniąc raptowny skłon tułowia w dół i pociągając go silnie za nadgarstek przerzuca go przez głowę. Ł ó d ź p o d w o d n a. Uczniowie plecami opierają się o ścianę pływalni. Zanurzają głowy i odepchnąwszy się silnie nogą od ściany, zanurzają się i płyną z wyciągniętemi do przodu ramionami tuż ponad dnem pływalni. Z a p a s y. Uczniowie

obejmują się w pół, mocują się ze sobą, starając się zanurzyć jeden drugiego. W tej grupie można stosować naukę chwytów dżiu-dżitsu. Uważać, by mocujący się uczniowie dobrani byli siłami i by zwycięzca nie przetrzymywał zbyt długo przeciwnika pod wodą.

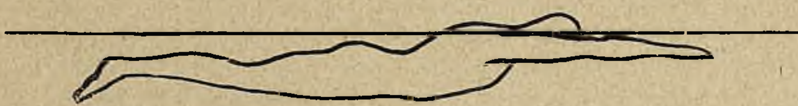
ĆWICZENIA W FORMIE ZABAWOWEJ, WYUCZAJĄCE UTRZYMYWANIA SIĘ NA POWIERZCHNI WODY. ¶ Woda wypiera ciało w niej zanurzone. Siła wypierania odpowiada ciężarowi wody wypartej przez ciało i mogącej się pomieścić w jego objętości. O ile ciężar wypartej wody jest większy od ciężaru ciała, wtedy utrzymuje się ono na powierzchni wody, o ile zaś mniejszy, wtedy ciało tonie. Wynika z tego, że zdolność utrzymania się na powierzchni wody zależy od ciężaru gatunkowego ciała i od jego objętości. Ludzie tłuści łatwiej utrzymują się na powierzchni niż muskularni, kobiety łatwiej od mężczyzn. Normalnie ciało nasze tonie. Chcąc utrzymać je bez ruchu na powierzchni, musimy sztucznie zwiększyć jego objętość, co czynimy przez nabranie powietrza do płuc i chwilowe zatrzymanie go. Dlatego też ludzie o dużej pojemności życiowej płuc łatwiej utrzymują się na wodzie niż ludzie o małej pojemności płuc. Rzeczą zrozumiałą jest, że obfity posiłek spożyty tuż przed pływaniem zwiększa ciężar ciała i utrudnia pływanie. Na ciało znajdujące się w wodzie działają dwie siły, skierowane przeciwnie: ciężar ciała oraz parcie wody. Chcąc jaknajdłużej utrzymać na wodzie ciało nasze w płaszczyźnie poziomej, osiągniemy to przez odpowiednie zanurzenie całego ciała, a w szczególności głowy, przez wyciągnięcie ramion wprzód oraz odpowiednie wygięcie w lędźwiach. Możność utrzymania się dłuższy czas na wodzie w leżeniu na piersiach uzyskujemy przez nadanie ciału pewnej prędkości zapomocą silnego odepchnięcia nogą od ściany pływalni, albo wykonywując nożyce crawlowe. Dzięki tym ruchom nożycowym otrzymujemy większe zgęszczenie wody pod sobą, co powoduje zwiększenie siły parcia wody. Ruchy muszą być wykonywane łagodnie i miękko, aby nogi nie przecinały wody, lecz wywierały na nią pewien nacisk z góry na dół. Celem ćwiczeń zabawowych tej grupy będzie wyuczenie młodzieży odważnego kładzenia się na wodę i przyjmowania w leżeniu dobrej postawy. To ostatnie jest niezmiernie ważne, gdyż stanowi podstawę do nauki pływania, zarówno crawlem, jak i żabką. W prawidłowej postawie leżącej na wodzie układ ciała powinien być taki, by podczas posuwania się w wodzie opór jej był jak najmniejszy. Ciało winno pruć wodę głową i barkami, a reszta ciała wpadać w próżnię. Kłaść się na wodę należy spokojnie, gdyż gwałtowne rzucenie się powoduje niepotrzebne zbyt głębokie zanurzenie się. Niezmiernie ważnem jest, by mięśnie całego ciała były w stanie zupełnego rozluźnienia. Szczególną uwagę należy zwrócić na naukę utrzymywania się na wodzie nawznak, co jest znacznie trudniejsze, niż utrzymywanie się na piersiach. Trudność ta wypływa z dwóch przyczyn. Po pierwsze, że uczniowi trudniej przychodzi opanowanie strachu, a po drugie, że przez odchylenie od pionu środka ciężkości i środka ciśnienia płynu, nogi bardzo szybko opadają na dół. Przeciwdziałamy szybkiemu opadaniu nóg na dół przez trzymanie ramion na wodzie nad głową lub do boku. Chcąc dowolnie dłu-

go utrzymać się na wodzie musimy zwiększyć parcie wody przez lekkie, miękkie ruchy dłoni z góry na dół tuż przy sobie, a lepiej zaawansowani mogą wykonywać nożyce crawlowe, względnie ruchy żabie nogami.

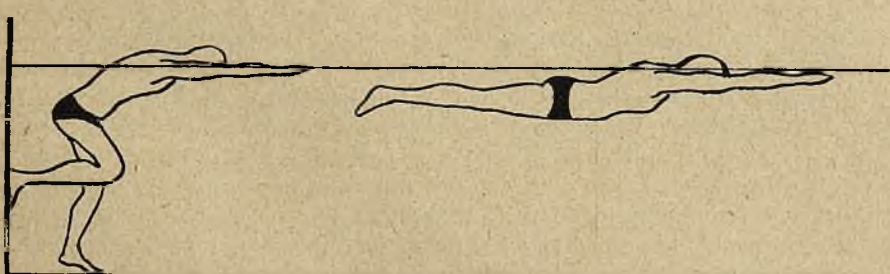
ĆWICZENIA, UCZĄCE UTRZYMYWANIA SIĘ NA POWIERZCHNI NA PIERSIACH. Ż e r u j ą c a k a c z k a. Uczniowie nabierają powietrza do płuc i zanurzają się do wody. Pod wodą odrywają stopy od dna, nieznacznie unoszą do góry nogi zgięte w kolanach i zawieszają się w wodzie: ręce swobodnie zwisają, a mięśnie całego ciała zupełnie rozluźnione.



S w o b o d n e l e ż e n i e n a w o d z i e. Uczniowie nabierają powietrza do płuc i kładą się na wodę. Ciało swobodnie wyprostowane, mię-

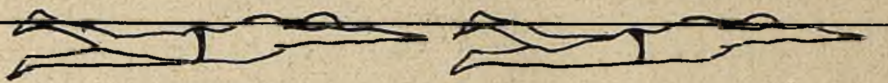


śnie rozluźnione, stopy zwarte razem i nieznacznie wyciągnięte, głowa na jednej linji z tułowiem, twarz zanurzona pod wodę, ramiona wyciągnięte przed siebie. H o l o w a n i e. Część uczniów kładzie się swobodnie na wodzie, pozostali uczniowie, zwróceni do nich przodem, chwytają ich za ręce i ciągną po wodzie. S t r z a ł k a. Uczniowie opierają się plecami o podłużny brzeg pływalni. Zaczerpnąwszy powietrza kładą swobodnie wyciągnięte ręce i głowę nad wodę, jednocześnie ugiętą nogą, opartą sto-



pą o ścianę pływalni mocno odpychają się. Pod wpływem odepchnięcia ciało nabiera szybkości i uczeń płynie parę metrów, nie wykonywując żadnych ruchów. W y p u s z c z a n i e t o r p e d y. Część uczniów kładzie

się na wodzie, ręce wyciągnięte przed sobą. Pozostali uczniowie chwytają ich za stopy i pchają przed sobą. Na dany znak ruchem energicznym wypychają ich do przodu. Szybowanie. Uczniowie odpychają się od ściany pływalni i płyną strzałką. Po chwili zaczynają wykonywać nożyce crawlowe. Ruchy nóg powinny być miękkie, bez wysiłku, ale dość szybkie.



Ruch nóg powinien odbywać się w stawie biodrowym, nogi winny być swobodnie wyprostowane, mięśnie rozluźnione, przy opuszczaniu na dół kolana bardzo nieznacznie ugięte. Przy poruszaniu się nogi nie powinny się rozchodzić, stopy powinny być równoległe do siebie. O ile uczniowie wykonywują prawidłowo nożyce, wtedy płyną dosyć szybko bez żadnych ruchów rąk. Szybowanie powinno się odbywać z ramionami wyciągniętemi przed siebie, a dla wprawnych z ramionami tuż przy sobie.

ĆWICZENIA, WYUCZAJĄCE UTRZYMYWANIA SIĘ NA POWIERZCHNI NAWZNAK. ¶ Wrzucanie klocy drzewa do wody. Dwaj uczniowie biorą trzeciego za głowę i za nogi, podnoszą nieznacznie do góry i wrzucają do wody nawznak. Uczeń unoszony musi być swobodnie wyprostowany i powinien być wrzucany z niewielkiej wysokości. Holowanie kloców drzewa. Część uczniów kładzie się nawznak na wodzie, pozostali chwytają ich za głowy w okolicy uszu i posuwając się do tyłu ciągną ich wzdłuż basenu. Uczniowie holowani muszą wynurzyć trochę głowy, by mogli swobodnie oddychać. Pchanie torpedy. Część uczniów kładzie się nawznak, trzymając ręce tuż przy sobie. Pozostali chwytają ich nachwytem za stawy skokowe z boku i pchają przed sobą. Zwrócić uwagę na umiejętne naciskanie na nogi, by w ten sposób umożliwić pchanym uczniom wynurzenie głowy i swobodne oddychanie. Wypuszczanie torpedy. Uczniowie pchają torpedy i w pewnym momencie zdecydowanym ruchem wypychają je do przodu. Start nawznak. Uczniowie rękami chwytają się za barjery pływalni tuż przy powierzchni wody. Nogami opierają się o ścianę pływalni, mniejwięcej w środku jej wysokości. W pewnym momencie silnie odpychają się nogami i nie wykonując żadnych ruchów, ręce trzymając przy sobie, płyną nawznak. Zawody ryb w utrzymywaniu się bez ruchu na powierzchni wody. Uczniowie nabierają powietrza do płuc i swobodnie kładą się nawznak na wodzie. Uczeń, który jaknajdłużej utrzyma się na powierzchni nieruchomo zostaje zwycięzcą. Karuzela. 6—8 uczniów tworzy koło, odliczają do dwóch i obracają się w podanym kierunku. Na dany znak numery parzyste kładą się na plecach, stopami do środka, a nieparzyste obracają się w tym samym kierunku. Na gwizdek — zmiana. Odpoczynek na fali zmęczonego pływaka. Uczniowie rozluźniają zupełnie mięśnie, nabierają do płuc

powietrza i kładą się nawznak. Głowa zanurzona w wodzie do uszu, nogi razem, wyprostowane, palce tuż pod powierzchnią. Rękoma wykonują lekkie ruchy. zagarniając wodę pod siebie. Należy zwrócić uwagę, by uczniowie swobodnie oddychali, nie zaciskali ust i nie zamykali oczu.

A. KALINOWSKI.

DEKALOG PŁYWAKA. ❡ W związku ze zbliżającym się sezonem pływacko-wioślarskim, który corocznie pochłania mnóstwo ofiar głównie przez brak zachowania ostrożności, podajemy tutaj pewne uwagi, mając nadzieję, że w pewnym przynajmniej stopniu przyczynią się one do zmniejszenia nieszczęśliwych wypadków. ❡ § 1. Nigdy nie wchodź sam do wody. § 2. Nie oddalaj się zbytnio od brzegu. § 3. Gdy kąpiesz się w miejscach o niepewnym gruncie, lub nie znasz ich głębokości, zaasekuruj się liną, dając drugi koniec towarzyszowi, stojącemu na brzegu. § 4. Jeżeli kąpiesz się z łódki i tu zaasekuruj się liną. Gdy skaczesz z łodzi do wody, wracaj do niej od strony dziobu lub z tyłu, nigdy z boku, gdyż łódź może się wywrócić. § 5. Jeżeli poczujesz, że siły cię opuszczają, połóż się nawznak. § 6. Gdy masz przepłynąć większą przestrzeń, pływaj również nawznak, a zwłaszcza, gdy nie możesz pozbyć się ubrania. § 7. Nigdy nie wchodź do wody, będąc: a) najedzony, b) głodny, lub c) zmęczony. § 8. Nie pokazuj brawury, nie spychaj kolegów z mostu, lub z łodzi i nie zanurzaj głów swych współtowarzyszy pod powierzchnię wody. § 9. Nie będąc obznajmiony z wioślarstwem i żeglarstwem, nie ruszaj nigdy łodzią na własną rękę. § 10. Nie pozostawaj w wodzie zbyt długo. Po pierwszych dreszczach, przerwij natychmiast kąpiel. Nie pozostawaj bez ruchu na powietrzu. (»Gymnastikbladet«). D. R.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

OCENY KSIĄŻEK. A. V. Hill. O. B. 9.. M. A., SC. D., F. R. S. Laureat Nobla. »Żywe maszynerje« (Living Machinery). Wydanie polskie z drugiego wydania oryginału, uzupełnione przez autora dodatkiem napisanym specjalnie dla wydania polskiego we wrześinu 1933 r. Przełożył i przedmomą zaopatrzył Pr. W. W. P. Doc. Uniew. Warsz. Dr. Jan Dembowski. Warszawa. Nakładem »Mathesis Polskiej« 1934. ❡ Treść książki: 1. Nerwy i przenoszone przez nie depesze. 2. O mięśniach i ich ruchach. 3. Serce i niektóre inne mięśnie. 4. Płuca i krew. Jak mięśnie otrzymują powietrze i paliwo. 5. Nerwy i mięśnie w ich współpracy. 6. Szybkość, siła i wytrwałość. ❡ Dodatkowe rozdziały. 1. Analiza rekordów szbkości i wytrzymałości. 2. Elektryczna metoda wymierzania czasów biegów sportowych. 3. Rewolucja w filozofji mięśnia. ❡ Książka zawiera 220 stron tekstu i 52 rysunki. ❡ Doskonała książka, napisana przez jednego z najdzielniejszych i najbardziej zasłużonych współczesnych fizjologów a jednocześnie sportowca. Powstała z wykładów, wygłoszonych dla młodych sportowców, które cieszyły się wielkiem powodzeniem. ❡ Mo-

że być niedosięgalnym chyba wzorem książek, pisanych dla użytku szerokiego ogółu. O wynikach i metodach najtrudniejszych badań autor potrafi pisać zrozumiale i zajmująco. Nie płoszy czytelnika mozołem, nie zmusza go by cierpiał, gdy czyta. ¶ Pomimo żartobliwego niekiedy tonu wykładu, zawiera rzetelną i bogatą treść. ¶ Dodatek o „rewolucji w fizjologji mięśni" najlepiej może świadczy o poziomie książki, którą czytać i zrozumieć bez trudu może uczeń czwartej klasy, a z której jednocześnie wiele może się nauczyć człowiek dojrzały i fachowo wykształcony.

Dr. Fil. ST. GARTKIEWICZ

SZKOLNE SCHRONISKA WYCIECZKOWE. Informator. VIII. Rok 1934. Min. W. R. i O. P. Skł. Gł. Książnica-Atlas. ¶ Nowe wydanie niniejszego informatora jest znacznie powiększone i udoskonalone. Rozszerzono dział o ochronie przyrody, dodano tablicę na kredowym papierze zawierającą 10 zdjęć, typowych dla poszczególnych stylów, zabytków architektury, umieszczono nowy dział o osiedlach i domach wakacyjnych szkolnych. Znacznemu powiększeniu uległ wykaz najważniejszych wycieczek i miejscowości godnych zwiedzenia. Całość opracowana bardzo starannie. Jest to niezbędne książka w rękach każdego nauczyciela prowadzącego wycieczki.

Z PRASY POLSKIEJ.

»WYCHOWANIE FIZYCZNE«, Organ Międzyuczelniany Studjów W. F., zeszyt 3—4, marzec—kwiecien 1934 r. ¶ Treść niniejszego numeru zawiera przebieg posiedzenia komisyjnego Naukowej Rady Wychowania Fizycznego z dn. 23 stycznia b. r. poświęconego zagadnieniom sportu. ¶ Płk. Dr. Zygmunt Gilewicz, dyrektor C. I. W. F., w referacie »Sport w wychowaniu« analizuje szereg definicyj sportu i z powyższych rozważań teoretycznych ustala następujące punkty: 1. że w sporcie zawarte są możliwości wpływu na kształtowanie się osobowości ludzkiej tak w kierunku dodatnim, jak i ujemnym, 2. że tak dodatnie, jak i ujemne wpływy wychowawcze sportu mogą mieć źródło w każdym z trzech warunków [1] uznania działalności ruchowej za jej formę sportową; 3) że te same skutki wychowawcze warunkować mogą różne elementy zasadniczego pojęcia sportu, 4. że wyniku wychowawczego w sporcie nie przesądza żadna z zasad stanowiąca warunek sportowego charakteru działalności ruchowej; 5. że o wynikach natury wychowawczej stanowią nie tyle zasadnicze warunki uznania określonej działalności ruchowej za sport, ile wpływy i warunki kierujące zainteresowaniami jednostek w ich działalności ruchowej; 6. że usunięcie z określenia istoty sportu warunku dążenia do możliwie najlepszych wyników działalności ruchowej nie jest w stanie odwrócić możliwych, a nie pożądanych skutków wychowawczych działalności sportowej«. Dalej autor stwierdza, że sportu nie można traktować jako metody, ale jako środek wychowawczy i że »droga do uniknię-

---

1: Są niemi: 1. zainteresowanie określoną formą działalności fizycznej, 2. dążenie do uzyskania w jej zakresie możliwie doskonałych wyników, 3. brak tendencyj do wytwarzania dóbr bezpośrednio użytecznych.

cia szkodliwych dla kształtowania się osobowości ludzkiej skutków wychowawczych« prowadzi nie przez modyfikację form działalności sportowej, lecz przez odpowiednie skierowanie uwagi i zainteresowań adeptów sportu. W praktyce szkolnej jako środki zapobiegawcze nadmiernego i niewłaściwego interesowania się sportem przez młodzież — wysuwa się: 1. sport intramuralny, 2. zakaz należenia do klubów sportowych, 3. ustalenie maksymalnych wyników działalności sportowej, 4. zwrócenie uwagi na zabawy ruchowe, obozownictwo i sporty turystyczne. Z proponowanych środków zapobiegawczych tylko czwarty stanowi przeciwdziałanie refleksyjne, — trzy pierwsze mają charakter wybitnie normatywny i nie mogą zapewnić powodzenia. Autor ciekawie argumentuje niedostateczność trzech wyżej wymienionych środków i dodatnie walory czwartego, wreszcie zastanawia się nad przyjętym u nas systemem wychowania fizycznego i dochodzi do wniosku, że winien on być »uzupełniony korektywą, którą znajdujemy w usportowieniu młodzieży szkolnej i pozostawieniu jej większej swobody w doborze ćwiczeń odpowiadających jej upodobaniom», — »sport ten winien stanowić formę przygotowawczą, odpowiadającą potrzebom i możliwościom rozwojowym młodzieży, oparty o przesłanki racjonalne, wynikające z postulatów natury biologicznej« — formę jego należy tworzyć tak, »by w zasadniczych swych cechach nie różniła się od postulatów klasycznej postaci sportu, wymagających zainteresowania ćwiczeniem, dążenia w niem do osiągnięcia możliwie najlepszych wyników i nieoczekiwania od działalności bezpośrednich korzyści«. Na zakończenie referent przedstawił trzy konkretne wnioski: « 1. Dotyczasowy system realizacji postulatu usportowienia szkoły, jako oparty na zasadzie wyłącznie normatywnej ingerencji wychowawczej, domaga się zasadniczej rewizji, opartej o gruntowne i źródłowe studja. 2. Cały system fizyczno-wychowawczy w szkole przyjęty u nas winien stać się przedmiotem ścisłych obserwacyj naukowych. 3. Należałoby zorganizować szereg ankiet i zebrać dostępny w chwili obecnej materjały do wyjaśnienia sprawy wpływu obecnie przyjętego systemu fizyczno-wychowawczego w szkole, na podniesienie się zainteresowań kulturą fizyczną społeczeństwa, w celu uzyskania przesłanek, które posłużyćby mogły jako wytyczne dla ewentualnych korektywów programów ćwiczeń cielesnych w szkołach«. ¶ Prof. dr. E. Piasecki, w referacie »Sport a wychowanie« nowemi argumentami utrwala znane swe stanowisko w tem zagadnieniu, przeciwstawiając sportowi zawodniczemu (widowiskowemu) — sport wychowawczy. Szczegółowa analiza zalet i wad i to zarówno fizycznych jak i moralnych skłania autora do wysunięcia następujących wniosków: «A. W zakresie badań naukowych: 1. Pożądanem jest skierowanie badań, dotyczących ćwiczeń cielesnych i ich wpływu na ciało i duszą ludzką, w większej niż dotąd mierze ku dziatwie i młodzieży w wieku szkolnym. B. W zakresie szkolnictwa: 2. Zawody sprtowe w szkole należy ograniczyć do wieku młodzieńczego (od okresu pokwitania), oraz traktować jako wewnętrzne (intra muros), drużynowe i wieloboje. 3. Ograniczyć emulację w wynikach maksymalnych do atletyki lekkiej, gier i walk. Nadto stworzyć konkurencję dla tych zawodów wyczynowych, w postaci zdobywania POS'u dla ogółu, dla bar-

dziej zaawansowanych odznak sprawności w poszczególnych gałęziach ćwiczeń ciała. 4. Akcentować w sporcie wychowawczym wartości utylitarne, u chłopców zwłaszcza bojowe. Wszystkie gałęzie sportu, dające się traktować turystycznie, prowadzić w tym kierunku, z pominięciem wyścigów. 5. Powyższe sposoby ograniczenia emulacji sportowej stosować do młodzieży płci obojej, lecz szczególną w tej mierze uwagę poświęcić słabszym organizmom dziewcząt. 6. Wprowadzić do traktowania sportu wychowawczego jak najszczerzej pojętą metodę harcerską. C. W zrzeszeniach i instytucjach pozaszkolnych: 7. Ożywić i upowszechnić ruch jordanowski. 8. Rozpoczętą już reformę polityki rządowej i samorządowej wobec sportu należy konsekwentnie prowadzić dalej, aż do uzależnienia poparcia zrzeszeń wyłącznie od sumy pracy wychowawczej dla młodzieży pozaszkolnej, na tle POS'u i sportu bez trybun. ¶ Dyr. W. Ambroziewicz w ref. »Sport w szkole średniej« zastanawia się nad organizacją wychowania fizycznego w gimnazjum i dochodzi do wniosku, że jest ona niewłaściwa. Na ucznia w tygodniu przypada 390 minut, co stanowi prawie 9 jednostek lekcyjnych, z których przeszło połowa (210) nie pozostaje pod bezpośrednim nadzorem nauczyciela wychowania fizycznego. »Spitzy zaleca, aby każde dziecko w każdej szkole ćwiczyło codziennie w ciągu godziny. Dziecko polskie ma znacznie bogatszy budżet czasu, przeznaczonego na wychowanie fizyczne, tylko ten czas jest tak rozparcelowany, że zagubiono rachunek ogólny«. ¶ Autor podaje w wątpliwość wartość 10 minutowych ćwiczeń codziennych w szkołach nie posiadających odpowiednich warunków lokalowych, jak również ćwiczeń śródlekcyjnych, prowadzonych zazwyczaj opieszale i nieumiejętnie, wprowadzających do nauki niepotrzebne rozbicie i zamieszanie. «Mając do dyspozycji tak wielki wymiar czasu, zalecałbym raczej pójście po drodze wskazanej przez Spitzy'ego i wprowadzenie do szkoły zasady codziennej godziny ćwiczeń, co więcej, widzę możliwość uniknięcia dwukrotnego przychodzenia do szkoły, przeznaczając ogółem 7 jednostek lekcyjnych w tygodniu dla każdego ucznia (w klasie) na ćwiczenia cielesne«. W dyskusji wyłoniła się konieczność zbadania w. f. w szkolnictwie powszechnem i zawodowem. ¶ W numerze niniejszym mamy jeszcze referat z XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich prof. W. Gądzikiewicza — »Uwagi w sprawie organizacji opieki higjeniczno-lekarskiej w szkołach polskich«. Autor stwierdza, że opieka ta jest zorganizowana wadliwie. »Jeżeli robotnik polski, żołnierz, kolejarz, ba nawet więzień, mają dość dobrze zorganizowaną opiekę i pomoc lekarską, to w większym jeszcze stopniu należy się ona dziecku szkolnemu. Należy przeto dążyć do postawienia jej na takiej wyżynie, na jaką zdrowie naszych dzieci, przyszłości Narodu, niewątpliwie zasługuje«.

¶ »Zagadnienia szkolne« dwutygodnika »START« poświęcone są sportowi w szkole (Nr. 7) i obozom w. f. szkół powszechnych (Nr. 8). Autor (p. M. Krawczyk) w sprawie sportu szkolnego liczy na zdrowy rozsądek młodzieży, gdy proponuje: »niech (młodzież) wniknie w siebie i odpowie sobie wyraźnie, czy chodzi jej o »sportowanie«, czy też o sport klubowy; niech określi swoje stanowisko w zawodnictwie sportowem: stanowisko

bezwzględnej walki o punkty, czy też — zbiorowej współpracy dla najlepszego swego usprawnienia, a zniknie wtedy nieporozumienie i zapanuje zgodna współpraca nad podniesieniem sportu szkolnego«.

¶ W Nr. 2—3 miesięcznika »DLA ZDROWIA« Doc. Dr. G. Szulc umieścił popularny artykuł: »Czy człowiek pracujący fizycznie powinnien uprawiać sporty?« Oczywiście, że odpowiedź wypadła pozytywnie, stwierdza jednak autor konieczność starannego nadzoru lekarskiego. T. ZYGLER

Z PRASY OBCEJ. NIEMCY. Leibesübungen Hf. 21—5. Listopad 1933 r. »Fort mit dem Zehnminutenturnen!« (»Precz z 10-minutową gimnastyką!)« Von Stadtturnrat Dr. Bergmann, Remscheid. ¶ Dość ciekawie ujmuje autor sprawę »10-minutowej gimnastyki codziennej«, wprowadzonej do szkolnictwa niemieckiego na podstawie rozp. władz oświatowych z dnia 13 czerwca 1910 roku. Ponieważ z tego rodzaju inowacją spotykamy się w b. r. szkolnym na terenie naszego szkolnictwa — wyniki badań Dr. Bergmana i przyczyny, jakie go skłoniły do zatytułowania artykułu »Precz z 10 minut. gimnastyką« są godne uwagi. ¶ Właściwy temat autor poprzedza dość długim wstępem, podając treść szeregu rozporządzeń Władz Szkolnych w sprawie »10 minut. gimnastyki codziennej«, której celem winno być: »pogłębienie oddechu, poprawa trawienia i obiegu krwi, ożywienie oraz poprawienie postawy«. Również zaznacza, że rozporządzenie, którego inicjatorem był ówczesny dyrektor Państw. Instytutu Wych. Fizyczn., Dr. Diebow, przyjęto z wielkiem zadowoleniem, uważając je za »pierwszy krok« do wprowadzenia codziennej lekcji ćwiczeń gimnastycznych. ¶ Autor wspomina m. in. o opozycji, jaka wytworzyła się wśród nauczycieli wychowania fizycznego już po 3-letniej próbie stosowania 10-minutowych ćwiczeń gimnastycznych t. j. w 1913 r. Pojawiła się w tym czasie praca Behrensa, p. t.: »Gegen das Zehnminutenturnen« (Przeciw 10-minutowej gimnastyce) a na konferencjach i zjazdach nauczycieli w. f. (Kassel) nawet zrodziły się memorjały w tej sprawie do Szkolnych Władz Oświatowych. Jednak memorjały i protesty nawet fachowców-nauczycieli gimnastyki nie wzruszyły ówczesnego Ministra Oświaty i taki stan rzeczy przetrwał do chwili wybuchu wojny światowej. ¶ Lata wojenne (1914—1918) powodują zastój w szkolnym ruchu sportowym, zanik 10-minutowej gimnastyki codziennej i pobłażliwe traktowanie niewykonywania tego zarządzenia przez szkoły ze strony Władz Oświatowych. Kiedy po wojnie wzmógł się ruch sportowy na terenie szkolnictwa niemieckiego, niektóre Kuratorja Okr. Szkol. przypomniały szkołom rozporz. z 13.VI.1910 r., a jedno z nich (Düsseldorf) unormowało sprawę »10-minutowej gimnastyki codziennej« zarządzeniem następującej treści: »Szkoły winny wprowadzić 10-minutowe ćwiczenia gimnastyczne, prowadząc je w jednej grupie (?) o ile warunki na to pozwalają. W przeciwnym razie dzielą młodzież na dwie grupy ćwiczących. Należy zwracać uwagę nietylko na poprawne wykonywanie ćwiczeń, ale też na prawidłowy oddech. Ćwiczenia spełnią swój cel i zyskają na powadze o ile nadzór nad niemi sprawować będą wy-

chowawcy klasowi. Rezultat ćwiczeń zależy przedewszystkiem od tego, gdy będzie je okazywał i osobiście prowadził nauczyciel gimnastyki, ubrany w lekki kostjum sportowy«. ℄ Autor podaje szczegółowo odpowiedzi na ankietę na temat »10-minutowych ćwiczeń« na terenie szkół w Westfalji i prowincji Nadreńskiej. Oto ich treść: Podwórza szkolne za małe. — Niepogoda staje dość często na przeszkodzie. — Prowadzi się je tam, gdzie wizytatorzy kładą nacisk. — Nauczycielstwo uważa je jako przeszkodę przy nauczaniu. — Ćwiczenia nie odbywają się, ponieważ 60% nauczycielstwa jest w wieku ponad 50 lat. — Ponieważ cwiczy zaduży zespół, ćwiczenia odbywają się niedbale. — Ponieważ ćwiczenia odbywają się w czasie przerw siłą rzeczy cierpi na tem nauka. — Brak czasu na rozbieranie się i szatnie zmusza do prowadzenia ćwiczeń w ubraniach codziennych, co ze względów higjeniczno-zdrowotnych nie jest pożądane. ℄ Mniejwięcej te same odpowiedzi dała ankieta, jaką przeprowadził Sparbier w roku 1929 na terenie 284 szkół w Hamburgu (o czem również autor wspomina). Kończąc swój artykuł, autor wyraża pogląd na tę sprawę w słowach: »Zdajmy sobie sprawę z tego, że 10-minutowa gimnastyka codzienna jest czemś oderwanem od całości nauki i niewielka jest jej wartość higjeniczno-zdrowotna. Dlaczego? Zaledwie się rozbudzi w ćwiczących chęć do ruchu fizycznego, a już dzwonek przerywa je i zaczyna się normalna lekcja. I dlatego trudno jest wzbudzić niemi zainteresowanie u nauczycielstwa i uczniów. Uczeń znosi je o tyle, o ile dane ćwiczenie zastosowane w 10-minutowej gimnastyce odpowiada jego psychice. Zasadniczo wykonuje bez świadomości celu i tylko dlatego, by uczynić zadość rozporządzeniom szkolnym". ℄ Autor kończy dość rewelacyjnie swój artykuł słowami: „Na podstawie poczynionych doświadczeń zwracam się do Pana Ministra Oświaty z prośbą, by cofnął zarządzenie w sprawie 10-minutowej gimnastyki codziennej. Niedużo na tem stracimy i nie będziemy zmuszeni do nadsyłania sprawozdań w tej sprawie, które i tak prowadzą do mylnych wniosków. Jednak nie znaczy to, że dotychczasowy wymiar lekcyj gimnastyki w szkolnictwie jest wystarczający. I owszem! Mimo ciężkich czasów pożądana jest w programie szkolnym codziennie lekcja ćwiczeń gimnastycznych«. ℄ W zakończeniu artykułu autor zdradza powód swojego wystąpienia przeciw 10-minutowej gimnastyce codziennej. Jak się okazuje chodzi mu o wprowadzenie do szkolnictwa codziennej lekcji ćwiczeń cielesnych. W danym wypadku godzimy się z nim; lecz na skreślenie 10-minutowej gimnastyki codziennej się nie piszemy. U nas 10-minutówki przyjęto z zadowoleniem, a kilkamiesięczna próba, jak słychać, przynosi zadawalające wyniki. Nie ulega kwestji, że korzyści wychowawcze i higjeniczno - zdrowotne zawsze będą, skoro nad doborem 10-minutowych ćwiczeń czuwać będzie fachowiec (nauczyciel w. f.), a ogół nauczycielstwa zechce zrozumieć cele i zastosuje środki, dość jasno sprecyzowane w zarządzeniu polskich Władz Oświatowych.

J. FLISAK

HITLEROWSKIE POGLĄDY NA WYCHOWANIE FIZYCZNE. (»Leibesübungen« z 5.X. 1933 r. Art. D-ra Rychtera). ¶ Adolf Hitler przypisuje wielkie znaczenie wychowaniu fizycznemu. W swej mowie wygłoszonej w Stuttgardzie mówi: »...Przecenianie tak zwanej nauki, odwracając się od czynności fizycznej, nietylko prowadziło do pogardy dla ciała ludzkiego i siły, ale ostatecznie do lekceważenia samej pracy ręcznej. A więc, poza kilkoma wyjątkami, które potwierdzają regułę, myśl duchowa może tylko mieszkać w ciele również silnem i zdrowem. Życie utrzymują ludzie silni, a nie wątli filozofowie. Rozwój cielesny mężczyzn i kobiet stanowi siłę i zdrowie narodu. Narodowi silnemu nie będą nigdy zagrażały błędy, jakim mogą podlegać mózgi przepracowane«... ¶ Słowa te są godne uwagi. Cel obecnie stawiany jest zupełnie inny od tego, jaki istniał w latach poprzednich. Czyż sport miał jakie określone dążenia, jakiś ideał? Nie było o tem mowy. Wprawdzie wiele ludzi rozumiało, że należy coś czynić dla utrzymania zdrowia A więc panie młode i stare troszczyły się przedewszystkiem o linję, mężczyźni obawiali się otyłości i arterjosklerozy. Młody sportowiec trenował się od czasu do czasu, aby zyskać dziesięć sekund na 100 metrach. Stowarzyszenia nie miały innej ambicji, jak tylko pokazać kilka rzadkich fenomenów, albo drużynę reprezentacyjną, na którą zwrócone były oczy wszystkich kolegów. Bardzo często również odgrywały rolę sprawy materjalne. Program narodowego socjalizmu określa rolę wychowania fizycznego: »Naród cały musi być wyćwiczony, nietylko jednostki«. Obowiązek ten ciąży na państwie. Nikt nie może się uchylić od obowiązku rozwijania swego ciała, i wzmocnienia zdrowia. Nieposłuszni będą zmuszeni. Dbałość o rozwój młodzieży należy naturalnie w pierwszym rzędzie do szkoły. Należy zwalczać przekonanie, że gimnastyka jest tylko pewnym dodatkiem w wychowaniu, i że wystarczy poświęcić jej pewną liczbę godzin tygodniowo. Wychowanie fizyczne jest częścią integralną wychowania ogólnego i każda zdrowa jednostka musi mu podlegać, gdyż tylko wychowanie fizyczne odrodzić może cechy charakteru podkreślane przez narodowy socjalizm — poczucie dyscypliny, porządku i karności; poczucie solidarności, odwagę; szybką decyzję, gdy chwila tego wymaga, zahartowanie, radość z poniesionej ofiary. A zatem szkoła musi spojrzeć na wychowanie fizyczne zupełnie pod innym kątem, niż dotychczas. Nietylko stronę techniczną należy brać pod uwagę, lecz nauczyciel powinien rozwijać w uczniach wyżej wymienione cechy, kształtować charakter, co może czynić w czasie gier popołudniowych i wycieczek. Lecz to zadanie musi być jeszcze uzupełnione. Aby państwo mogło w chwili niebezpieczeństwa żądać ofiary z życia swoich obywateli, muszą oni posiadać umiejętność noszenia broni (Wehrhaftigkeit) i odczuwać radość z noszenia broni (Wehrfreudigkeit). W chwili obecnej należy budzić ducha militaryzmu. Bez tego wychowanie fizyczne byłoby niezupełne. Należy często przypomnieć młodzieży przykłady heroizmu, w jakie obfituje nasza historja od najdawniejszych czasów. W ten sposób nauczą, że to jednostki, nie zbiorowiska, tworzą historję. ¶ Obecnie więcej niż kiedykolwiek należy się zwracać do ćwiczeń o formie naturalnej, które nauczą dawać sobie radę we wszystkich okolicznościach bez potrzeby uciekania się do kosztownych przykładów lub sztucznych środ-

ków, które pomagają do pobicia rekordów, które niczego nie dowodzą. Te ćwiczenia będą uprawiane przedewszystkiem przez klasy niższe na godzinach gier i wycieczek. Godziny gimnastyki właściwej będą poświęcone przedewszystkiem kulturze fizycznej, ale pewne ćwiczenia przygotowawcze do »sportu terenowego« (Geländesport), jak spinanie się, pełzanie, skakanie. będą również stosowane. Każdy młodzieniec i każda dziewczyna niemiecka będzie musiała przynajmniej raz, a jeśli to możliwe, częściej, spędzić kilka tygodni w obozie, aby skorzystać z wpływów kształcących tego rodzaju życia na łonie natury. Te wszystkie wysiłki nie doprowadziłyby do pożądanego celu, gdyby nie wypływały z gorącego uczucia patrjotycznego. Przypomnijmy sobie F. L. Jahn'a tego »ojca gimnastyki niemieckiej«. Pełne wychowanie fizyczne jest podstawą podnoszenia się rasy i utrzymanie jej czystości. Aby naród niemiecki odzyskał należne mu miejsce w świecie, musi stosować się do wskazania: »zdrowe ciało — zdrowy duch«. Jest rzeczą jasną, że taki wzniosły cel nie może być osiągnięty przy dwóch godzinach gimnastyki tygodniowo, jedno popołudnie gier i jeden dzień na miesiąc wycieczka. Regułą powinno być godzina gimnastyki codzień. Poza tem wychowanie fizyczne musi obowiązywać szkoły zawodowe. Kiedy młodzież niemiecka obojga płci pozna dobrodziejstwo wychowania fizycznego we własnem życiu, można być pewnym, że powstanie nakoniec rasa zdrowa, radosna, zdolna do noszenia broni (Wehrhaft). ℭ Oto do czego dążą dzisiejsze Niemcy! Komentarze zbyteczne! B.

S•P•R•A•W•Y•Z•A•W•O•D•O•W•E

JESTEŚMY POKRZYWDZENI. ℭ Okólnik Nr. 30 Min. W. R. i O. P. z dn. 7 marca 1934 r. (II. S—1882/34) w sprawie organizacji roku szkolnego 1934/35 w szkołach średnich ogólnokształcących i zakładach kształcenia nauczycieli przynosi nam gorzki zawód. Czytamy tam: »Ponadto w klasach I i II wszystkich gimnazjów należy wprowadzić: ...b) 2 godziny tygodniowo zabaw, gier i sportów oraz gier i ćwiczeń polowych (n a z e s p ó ł, n i e p r z e k r a c z a j ą c y 90 u c z n i ó w). (Podkreślenie moje). Któż zdoła zorganizować pracę w tak licznej grupie! Na czem ma polegać wtedy praca nauczyciela ćwiczeń cielesnych? Jeżeli szkoła posiada boisko własne o powierzchni wystarczającej na lekką atletykę i gry, to ile podgrup musi zrobić nauczyciel z 90 uczniów? Przykład: 1 koszykówka (po siedmiu) — 14, 2 siatkówki (po szesnastu) — 32, 1 jordanka — 18. Na grupę lekkoatletów przypadnie 26 uczniów. Którą z grup ma zajmować się nauczyciel? A jeżeli nauczyciel chce poprowadzić 90 uczniów na przystań szkolną, to co ma porabiać 86 uczniów, gdy on z czterema wyjedzie łodzią? Jaka pływalnia kryta pomieści 90 osób? W jaki sposób opanować taką »kompanję« w czasie ćwiczeń polowych. ℭ Podobnych pytań możnaby stawiać jeszcze dużo i wszystkie one stwierdzą, że rozporządzenie niniejsze jest nową krzywdą nauczyciela ćwiczeń cielesnych, obciążające go większą pracą

niż innych nauczycieli, i to pracą gorzej płatną. Ale nietylko to. Zmuszanie nauczyciela do pracy w warunkach, w których nie jest w stanie odpowiadać za wyniki, obniża jego prestige. Gorzej jeszcze — uczy partactwa. Bo zawsze się tak dzieje, że gdy wymagania przerastają możliwości, najsumienniejszy człowiek musi machnąć ręką i udawać, że coś robi. ¶ Jeżeli szkoła nie posiada w pobliżu terenów sportowych, a korzysta z terenów odległych, to wtedy cała praca nad usportowieniem młodzieży danej szkoły odbywa się w popołudniowych godzinach. W jaki sposób ma pracować nauczyciel ćwiczeń cielesnych z 90 uczniami, ażeby ich nauczyć form sportowych? Chociaż zdajemy sobie doskonale sprawę z różnicy, jaka zachodzi pamiędzy pracą trenera a nauczyciela, musimy stwierdzić, że trener pracujący w warunkach kilkakroć lepszych może mieć rezultaty swojej pracy i tem ucznia do klubu przyciągać. ¶ Władze szkolne stoją na stanowisku, że młodzież nie powinna należeć do klubów; równocześnie jednak nie stwarzają należytych warunków do uprawiania sportu w szkole. Wykonanie niniejszego okólnika przyczyni się do zahamowania rozwoju sportu szkolnego, który w tych warunkach nie będzie mógł być ani zdrowotnym ani wychowawczym ale będzie byle jakim. ¶ Przepis krzywdzący szkołę, nauczyciela i ucznia należałoby corychlej zmienić! W. F.

CZĘŚCIOWA POPRAWA BYTU NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH W SZKOLNICTWIE PRYWATNEM. ¶ Zawdzięczając temu, że delegaci Z. N. P. do Międzystowarzyszeniowej Komisji Norm stali twardo na stanowisku zawodowych postulatów nauczycieli ćwiczeń cielesnych, zgodnie z opinją Sekcji Nauczycieli Wychowania Fizycznego, możemy poszczycić się częściowym, ale bądź co bądź, pozytywnym wynikiem. Komisja Norm utrzymała podział przedmiotów na trzy grupy, przyczem w grupie I, do której zaliczono ćwiczenia cielesne, podstawą wyliczenia płacy za 1 godzinę jest 1/25 wynagrodzenia nauczycieli szkół państwowych, a nie 1/27, jak wypadałoby z przyjętych zasad obliczeniowych. Oznacza to poprawę uposażenia nauczycieli ćwiczeń cielesnych w prywatnych szkołach średnich o 8%. Ponieważ jednak normy na rok przyszły będą niższe o 6—7% od norm teoretycznych dotychczasowych, poprawa wyniesie zaledwie 1—2%. Zasadniczym faktem dla nas jest zbliżenie się pod względem uposażeniowym nauczycieli ćwiczeń cielesnych do nauczycieli przedmiotów II i III grupy.

Z • Ż • Y • C • I • A • S • E • K • C • J • I

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI SEKCJI NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ZARZĄDU GŁÓWNEGO Z. N. P. ZA CZAS OD 15.XI 1932 R. DO 1.V 1934 R. ¶ Myśli przewodnie pracy: Dążeniem Sekcji N. W. F. jest ulżyć w pracy nauczycielom ćwiczeń cielesnych przez: 1) pogłębianie i rozszerzanie ich wiadomości i umiejętności zawodowych. 2) polepszenie warunków pracy. 3) udostępnienie terenów i urządzeń sportowych oraz budowa tychże. ¶ Działalność organizacyjna: W okresie sprawozdawczym Zarząd Sekcji odbył 18 posie-

dzeń, a delegaci prezydjum wzięli trzykrotnie udział w zebraniach Sekcyj Okręgowych. Istnieją trzy Sekcje Okręgowe: warszawska, śląska i poznańska, które posiadają po kilka Sekcyj Oddziałowych, poza tem istnieje Sekcja Ogniskowa w Radomiu i Szczuczynie pod Lidą. ¶ Działalność pedagogiczna początkowo rozwijała się w zakresie Oddziału warszawskiego. Odbyły się dwie konferencje: 1) z referatem płk. Osmolskiego na temat »Biologiczne podstawy wychowania fizycznego« oraz 2) z referatem kol. Zyglera na temat »Nowe programy ćwiczeń cielesnych«. Jedna serja lekcyj pokazowych. Jeden kurs narciarski w Zakopanem, po którym uczestnicy otrzymali zaświadczenia z pieczęcią Związku i Kuratorjum O. S. Warszawskiego. Nie doszły do skutku: Kurs narciarski w Wilnie i kurs p. t. »Realizacja ćwiczeń cielesnych w kl. I i II szkoły powszechnej« z powodu zbyt małej ilości zgłoszeń. Sekcja wzięła udział w III Kongresie Pedagogicznym we Lwowie, zgłaszając referat p. t. »Wychowanie fizyczne w nowej szkole«. Działalność pedagogiczna nabrała innego charakteru z chwilą powołania do życia miesięcznika Sekcji: »Wychowanie Fizyczne w Szkole«. Miesięcznik ten, mimo pewnych braków, z których Zarząd Sekcji zdaje sobie sprawę, odgrywa już obecnie poważną rolę w piśmiennictwie z tego zakresu, przyczem należy zaznaczyć, że na 16 autorów artykułów, 14-tu rekrutuje się z pośród członków Sekcji. ¶ Sprawy zawodowe. Krzywdzący nauczycieli ćwiczeń cielesnych wymiar godzin etatowych (27), i niższe uposażenie w szkolnictwie prywatnem (I grupa), zmusza Sekcję do czynienia energicznych kroków w kierunku poprawy bytu swoich członków. Odpowiednie pokierowanie sprawy w Międzystowarzyszeniowej Komisji Norm, przyniosło pewne zwycięstwo nauczycielom ćwiczeń cielesnych, a mianowicie zniżkę do 25 gr. tyg. za to samo uposażenie. Poza tem przygotowany jest odpowiedni memorjał do władz szkolnych, który został zatwierdzony przez Zarząd Główny. ¶ Tereny sportowe. Na skutek starań Sekcji Zarząd Główny wstawił do preliminarza budżetowego sumę 3.000 na wykończenie sali gimnastycznej w gmachu związkowym. Oddział Warszawski wstawił sumę 1.500 zł na budowę przystani i plaży nad Wisłą. Okręg Śląski stara się o możność korzystania z przystani w Mysłowicach, którą w najbliższym czasie pobuduje Śląski Wydział Oświecenia Publicznego. ¶ Postulaty na przyszłość: Działalność Sekcji Nauczycieli Wychowania Fizycznego przy Zarządzie Głównym musi się rozwijać w następujących kierunkach: 1) organizacyjnym: powstawanie Sekcyj Okręgowych, oddziałowych i ogniskowych. 2) pedagogicznym: pogłębiania i utrwalania w Polsce kształtującego się obecnego kierunku wychowania fizycznego, a w szczególności t. zw. sportu wychowawczego. 3) zawodowym: dążenia do zmniejszenia godzin etatowych (w szkolnictwie państwowem) i podwyższenia zarobków (w szkolnictwie prywatnem) oraz obniżenia ilości lat pracy do wysługi emerytalnej ze względu na bardzo wyczerpujący charakter pracy. 4) sportowym: przez budowę terenów sportowych i organizowanie nauczycielskich ośrodków ćwiczebnych w celu upowszechnienia wychowania fizycznego wśród szerokich rzesz nauczycielstwa.

SEKCJA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKRĘGU ŚLĄSKIEGO W KATOWICACH. ℄ Zebranie Okręgowej Sekcji w Katowicach z udziałem przewodniczącego Sekcji przy Zarządzie Głównym, kol. T. Zyglera odbyło się dnia 15 kwietnia. Sprawozdanie z dotychczasowej działalności złożył kol. Aleksander Jasiewicz. Działalność rozwijała się w kierunku pedagogicznym i sportowym. Sekcja zaznajomiła się z projektami programów ćwiczeń cielesnych dla liceów ogólnokształcących i złożyła swoją opinję na ręce p. instruktora przy Wydziale Oświecenia Publicznego, zorganizowała zaprawę do P. O. S-u i przeprowadziła próby dla swoich członków. W jesieni ubiegłego roku odbyła się wycieczka w Beskidy. Sekcja wystarała się o ulgowe bilety wstępu na sztuczne lodowisko w liczbie 3.000, które zostały wykorzystane przez członków oraz przez młodzież szkolną. Program pracy przedstawiony na rok szkolny 1934/35 przez kol. Szymańskiego obejmuje już szerszy zakres zagadnień o mianowicie: 1. działalność pedagogiczną: konferencje, kursy, lekcje pokazowe, współpracę z organem Sekcji »Wychowanie Fizyczne w Szkole«; 2. sportową — utworzenie nauczycielskiego klubu sportowego; 3. obrony zawodowej; 4. organizacyjną. Z oddziałów Sekcji czynny jest Oddział w Siemianowicach. Na zebraniu tem wybrany został Zarząd w składzie: kol. Szymański — przewodniczący oraz kol. kol.: Nieszyn Jan i Obracaj Henryk. Współpracę z Sekcją przyrzekł instruktor Wydziału Oświecenia p. Stefan Kisieliński.

SEKCJA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKRĘGU POZNAŃSKIEGO. ℄ Dn. 10 maja odbyło się zebranie Sekcji N. W. F. z udziałem delegata Sekcji przy Zarządzie Głównym kol. redaktora F. Frankiewicza. Działalność Sekcji, której przewodniczy kol. Eisbrenner, rozwijała się dotychczas w kierunku pedagogicznym i sportowym. W programie pracy na rok przyszły projektowana jest działalność i w kierunku organizacyjnym oraz obrony zawodowej. Na zebraniu wysunięty został projekt, ażeby przy Związku ubezpieczać od wypadku nauczycieli ćwiczeń cielesnych, ponieważ Towarzystwa prywatne pobierają zbyt wygórowane składki, a nie dają dostatecznej gwarancji właściwego ubezpieczenia. W czasie wakacyj Sekcja organizuje wycieczkę turystyczną po Wielkopolsce i Pomorzu oraz czterotygodniowy kurs wychowania fizycznego dla nauczycieli szkół powszechnych na temat: »Realizacja nowego programu ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej«.

SEKCJA NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO. ℄ Dnia 24 maja we czwartek o godzinie 18.30 w Domu Związkowym (ul. Dobra 6/8) odbędzie się Ogólne Zebranie członków Sekcji N. W. F. przy Oddziale Warszawskim z następującym porządkiem dziennym: 1. Zagajenie. 2. Program pracy na rok szkolny 1934/35. 3. Referat dyskusyjny: »Nasze postulaty zawodowe« — kol. T. Zygler. 4. Uzupełniające wybory do Zarządu. 5. Wolne wnioski. Ze względu na aktualne zagadnienie wioślarskiej przystani związkowej pożądana jest obecność wszystkich, którym sprawa ta jest droga.

ZGŁOSZENIA DO SEKCJI NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO. ¶ Do Nr. 8 dołączyliśmy wkładkę (kartę pocztową), która miała służyć jako zgłoszenie się na członka Sekcji. Dotychczas odpowiedziało 300 koleżanek i kolegów. Prosimy o jaknajszybsze nadsyłanie zgłoszeń z dokładnem zaznaczeniem powiatu.

K • R • O • N • I • K • A

II KONGRES KULTURY FIZYCZNEJ KOBIET pod wysokim protektoratem Marszałka Józefa Piłsudskiego, zorganizowany przez Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet odbył się dnia 28 i 29 kwietnia r. b. w Warszawie. Uroczystość otwarcia zaszczyciła swoją obecnością Pani Marszałkowa Aleksandra Piłsudska. Przybyli nadto Minister Hubicki, Wiceminister Dr. Piestrzyński, Dyrektor P. U. W. F. Pułkownik dypl. Kiliński oraz wielu przedstawicieli władz, instytucyj i związków. W imieniu Związku N. P. powitał Kongres kol. red. Feliks Frankiewicz i wyraził nadzieję, że Kongres ten przyczyni się niechybnie do rozprzestrzenienia kultury fizycznej pośród szerokiego ogółu kobiet polskich, które hołdując idei ćwiczeń wychowawczo-zdrowotnych z pominięciem zawodnictwa, najwłaściwiej rozwiązują sprawę wychowania fizycznego w Polsce. Obradom przewodniczyła p. Wizytatorka Helena Olszewska. ¶ Na Kongresie wygłoszono 12 referatów, w których poruszono rzeczy mniej więcej znane, ale pojawiły się i nowe zagadnienia. Pułkownik Kiliński mówił o wpływie wychowania fizycznego na matkę i dziecko. Zagadnienie problemu ćwiczeń ruchowych dla pracownic fizycznych rzeczowo zreferowała Inspektorka pracy p. J. Miedzińska. Prelegentka zobrazowała fatalne warunki pracy robotnic fabrycznych i wykazała, że ćwiczenia fizyczne zwiększają wydajność pracy — zatem leżą w interesie pracodawców — bowiem »wychowanie fizyczne gra ogromną rolę jako czynnik korzystny dla zdrowia, oraz jako przeciwwaga załamań psychicznych, szczególniej obecnie, w okresie pewnej depresji duchowej, spowodowanej ciężkiemi warunkami ekonomicznemi«. Burzę oklasków za świetny referat p. t. »Rola kobiety w wychowaniu fizycznem otrzymała p. Mianowska. Szkoda tylko, że z powodu złej akustyki sali nie wszyscy mogli prelegntkę dobrze słyszeć. ¶ W ostatnim dniu obrad Kongres wysunął szereg wniosków, które przekazał do zrealizowania Radzie Naczelnej Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Kobiet.

———— REDAKTOR • F E L I K S F R A N K I E W I C Z
WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA ————
POLSKIEGO • S T A N I S Ł A W M A C H O W S K I

WCZASY NAUCZYCIELSKIE

Komisja Wczasów Nauczycielskich Zarządu Głównego Z. N. P. organizuje w czasie feryj letnich: **Cztery miesięczne kolonje nauczycielskie w Zakopanem** dla członków Związku i ich rodzin. Pierwsze dwie kolonje w terminie od 18.VI do 15.VII, dwie pozostałe od 19.VII do 15.VIII. Na grogram kolonij złożą się: gimnastyka poranna, gry i zabawy, wycieczki turystyczne, pogadanki i odczyty na aktualne tematy oraz śpiew, muzyka, zajęcia świetlicowe i tańce. Koszty pobytu z mieszkaniem, utrzymaniem i pościelą wyniosą 4 zł 50 gr dziennie od osoby. Przejazd według taryfy wojskowej. Zgłoszenia wraz z zadatkiem 30 zł należy przesyłać do dnia 2 czerwca pod adresem: Komisja Wczasów Nauczycielskich Zarz. Gł. Z. N. P. Warszawa. Wybrzeże Kościuszkowskie 35. Konto czekowe 435. Wyraźnie zaznaczyć, na który termin. **Dwie miesięczne kolonje nauczycielskie nad morzem w Hallerowie.** Pierwsza w terminie od 18.VI do 15.VII, druga od 19.VII do 15.VIII. Na program kolonji złożą się: gry i zabawy, wycieczki, plaża, pływanie, pogadanki i odczyty na aktualne tematy, zajęcia świetlicowe, tańce. Koszty całkowitego utrzymania wyniosą 4 zł 50 gr dziennie od osoby. Przejazd według taryfy wojskowej. Zgłoszenia wraz z zadatkiem 30 zł należy przesyłać do dnia 2.VI pod adresem: Komisja Wczasów Nauczycielskich Zarz. Gł. Z. N. P. Warszawa, Wybrzeże Kościuszkowskie 35. Konto czekowe 435. Wyraźnie zaznaczyć na jaki termin. **Wypoczynkowo-wędrowny obóz po Czarnohorze i Pokuciu** w terminie od 2.VII do 31.VII włącznie. Obóz ma za żadanie poznanie najpiękniejszych ośrodków Czarnohory i Pokucia (Lwów, Zaleszczyki — wycieczka do Rumunji, Kołomyja, Kosów, Jaworowo, Żabie, Howerla, Worochta, Jaremcze, Bitków — kopalnia nafty). Całkowite koszty wynoszą 5.50 zł od osoby. Zgłoszenia wraz z zadatkiem 30 zł kierować do Komisji Wczasów Nauczycielskich Zarz. Gł. Z. N. P. Warszawa, Wybrzeże Kościuszkowskie 35. Konto czekowe 435 z zaznaczeniem na odwrocie »Obóz po Czarnohorze i Pokuciu«.

Okrąg Warszawski (Komisja Wczasów wespół z Sekcją Nauczycieli Wych. Fiz.) organizuje w czasie feryj letnich: **Obóz sportowy w Gdyni** dla nauczycieli w czasie od 20.VI do 12.VII. W obozie przewidziane są kursy: przodowników gier i zabaw, kurs sportowy dla początkujących (przygotowanie i próby na P. O. S.), kurs o morzu. Za całodzienne utrzymanie wraz z mieszkaniem, pościelą — 4 zł dziennie od osoby. Opłata za kurs dla związkowców i ich Rodzin — 10 zł, dla niezwiązkowców — 15 zł. Przejazd w-g taryfy wojskowej. Kierownikiem obozu będzie kol. J. Lechowski. Zgłoszenia kierować do Okręgu Warszawskiego, Warszawa. Wybrzeże Kościuszkowskie 35.

Obóz Sportowy w Augustowie odbędzie się w czasie od 1 lipca do 1 sierpnia 1934. W Obozie przewidziane są kursy: Kurs Przodowników Pływania. Kurs Sportowy dla Początkujących. Kolonja Sportowa dla Dzieci w wieku szkolnym. Dla wszystkich uczestników Obozu: ranna gimnastyka, gry drużynowe, świetlica i próby do P. O. S. oddzielnie dla starszych i dla dzieci, wycieczki — piesze po puszczy, kajakami, łodziami, poprzedzone nauką wiosłowania — na Wigry i na sąsiednie jeziora. Na zakończenie Kursu spław kajakowy do morza. **W. K. N. Wychowania Fizycznego.** Również w Augustowie odbędzie się Wakacyjny W. K. N. Wychowania Fizycznego. Zgłoszenia kierować pod adresem Okręgu Warszawskiego — Warszawa, ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 35. Warunki pobytu 3 zł całkowite utrzymanie wraz z mieszkaniem, bez pościeli i 10 zł opłata kursu. Dla dzieci 2 zł dziennie z utrzymaniem i 5 zł opłata kursu. Dla uczestników przewidziana jest taryfa wojskowa na przejazd koleją. Kierownikiem Obozu jest kol. P. Wysocki.

ZAKŁADY GRAFICZNE -NASZA DRUKARNIA- WARSZAWA, SIENNA 15.